பாபாஜியின்

கிரியா யோக அமிர்தம்



18 ஆசனங்கள் = வலிவும் வனப்பும்

மா. கோவிந்தன் - தமிழில் : குரு. ஆறுமுகம்

உ
சிவமயம்

பாபாஜியின்
கிரியா யோக அமிர்தம்

18 ஆசனங்கள் = வலிவும் வனப்பும்

வெளியீட்டாளர் :

ஓம் கிரியா பாபாஜி யோக மாணவர் ஆரண்யம்

கொழும்பு.

உ
சிவமயம்

முன்னுரை

'நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்'

இயற்கையின் வரமாகிய மனிதன் தனது உடலினை ஆரோக்கிய மாகவும், உள்ளத்தை அமைதியாகவும் பேண வேண்டியது அவசியம். ஆனால் தற்போதைய மனிதனின் வாழ்வியல் நடைமுறை மாற்றங்கள் காரணமாகவும், அவசரமான செயற்பாடுகளாலும் பலவித நோய்களுக்குள்ளாகி, மகிழ்ச்சியற்று அமைதியின்றித் துன்பப்படுகிறார்கள்.

இவற்றிலிருந்து விடுபட்டு மன அமைதியோடும், உடல் வலிமையோடும் வாழ்வதற்கு மருந்துகள் சிகிச்சைகளின்றி இயற்கையாகவே நமது உடம்பையே எமக்கு மருத்துவராகவும், நோய் நிவாரணியாகவும் மாற்றுவதற்கு எமது முன்னோர்களாகிய சித்தர்கள் பல வழிகளை கண்டு பிடித்துள்ளனர். அவற்றில் ஒன்று தான் இந்த யோகாசனப் பயிற்சிகள்.

அந்த வகையில் இந்த நூலில் கிரியா பாபாஜி எனும் சித்த யோகியால் அருளப்பட்ட 18 ஆசன நோய் தீர்க்கும் அன்றாட மனித வாழ்வியலுக்கு அவசியமான ஆசனங்களை மிகவும் விளக்க மாகவும், எளிமையாகவும் விளக்குகின்றது. இந்த நூலில் தரப்பட்டுள்ள 18 கிரியா பாபாஜி ஆசனங்களையும் அன்றாடம் பயின்று உணவுக் கட்டுப்பாட்டுடன் வாழ்ந்தால் இருக்கின்ற நோய்களும் மாயமாக மறைந்து, புதிதாக ஒரு வித நோய்களும் தீண்டாமல், என்றும் ஆரோக்கியத்துடனும் அமைதியுடனும் வாழலாம். வாழ்க்கையில் வெற்றி பெறுவதற்குத் தேவையான மனோ வலிமையை யோகா இலகுவில் கொடுக்கும். மனோ வலிமையால் சாதிக்க முடியாதது எதுவுமில்லை. இந்த மனோவலிமையால்

நேரெண்ணச் சிந்தனைகள் மேம்பட்டு தன்னம்பிக்கையுடன் கூடிய பெருவாழ்வு கிடைக்கும். இந்த மனோவலிமையால் தான் மெலிந்த உடலைக் கொண்ட காந்திமகான் ஆயுதமின்றி அகிம்சை முறை மூலம் போர் புரிந்து பிரிட்டிஷ் சாம்பிராச்சியத்தை வென்று பாரத நாட்டிற்கு சுதந்திரத்தைப் பெற்றுக் கொடுத்தார்.

யோகியார் சா. அ. அ. இராமையா அவர்கள் சற்குரு பாபாஜி நாகராஜ் அவர்களிடம் யோகக் கலையைப் பயின்றிருக்கின்றார். பண்டைநாளில் தான் பயின்ற பல்வேறு ஆசனங்களிடையே குறிப்பாக இந்தப் 18 ஆசனங்களையும் தேர்ந்தெடுத்த பாபாஜி அவற்றைத் தொகுப்பாக அமைத்து வைத்தார். அதற்குக் காரணம் தன்னுடைய கிரியா யோகம் எண்ணி இருக்கின்ற இலக்குகளை அடைய இந்த 18 ஆசனங்களின் தொகுப்பு மிகவும் பயன்படும் என்பது தான். 1958ல் யோகியார் இராமையா ''கிரியா ஹடயோகம்! பட விளக்கங்களுடன் கூடிய ஆசனக் கையேடு" என்ற நூலை வெளியிட்டார்.

யோகி மா.கோவிந்தன் அவர்கள் யோகி இராமையா அவர்களிடம் பயின்றவற்றையும், ஆசன பயிற்றுவிப்போருக்கான வகுப்பில் சொன்னதை ஒட்டியும், வேறு பல நூல்களிலிருந்து திரட்டிய தகவல்களையும் கொண்டு "பாபாஜியின் கிரியா ஹட யோகம்" என்னும் நூலைத் தொகுத்து வெளியிட்டுள்ளார்.

அன்றாட வாழ்வில் அனைவரும் பயனடையும் வகையில் **பாபாஜியின் கிரியா அமிர்தமான** இந்நூல் தொகுப்பை வெளியிடும் வாய்ப்பினை எமக்களித்த யோகி. மா.கோவிந்தன் ஆசிரியருக்கு எங்கள் ஆரண்ணியத்தின் நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

ஓம் கிரியா பாபாஜி யோக மாணவர் ஆரண்யம்

பொருளாளர் – ***க. இறைவன்***

உ
சிவமயம்

கிரியா ஹடயோகத்தின் 18 ஆசனங்கள்

கிரியா ஹடயோகம் என்பது ஆசனங்கள், பந்தங்கள், முத்திரைகள் ஆகியவற்றின் வாயிலாக உடம்பை உறுதி செய்யும் அறிவியற் கலை. கிரியா யோக மாணவனின் பயிற்சிகளிலேயே மிகவும் முதன்மையானது கிரியா ஹடயோகமேயாகும். மேற்சொன்ன ஆசனம், பந்தம், முத்திரை முதலியவற்றில் ஆசனம் என்பது உடம்பை இருத்திக் கொள்ளும் முறை. உடம்பைக் குறிப்பிட்ட சில முறைகளில் இருத்திக் கொண்டால் உடம்பின் இறுக்கம் தளர்ந்து ஆறுதல் உண்டாகும். முத்திரை என்பது ஒருவகைச் சைகை ***(gesture)*** அல்லது அசைவு. இது ஆசனத்தோடும் பந்தத்தோடும் பிராணாயாமத்தோடும் சேர்த்துச் செய்யப்படுவது: பிராணனின் போக்கில் மாறுதல்களை ஏற்படுத்த வல்லது. அதுமட்டுமல்லாமல் நம் மனப்போக்கிலும் சில மாறுதல்களை உண்டாக்கக்கூடியது. பந்தம் என்பது பிராணனின் போக்கில் மாறுதல்களை உண்டாக்கவல்ல உள - தசை ஆற்றல் நாடிகளைத் (ஆற்றலை உடல் முழுமைக்கும் சுமந்து செல்லும் கால்வாய்கள்) தூய்மையாக்குவதற்கும் அவற்றில் ஏதேனும் அடைப்பு இருந்தால் அதை நீக்குவதற்கும் ஆதாரச் சக்கரங்களை (ஆன்மீக ஆற்றல் மையங்கள்) உசுப்புவதற்கும் வலுவேற்றுவதற்கும் ஆசனங்களும் முத்திரைகளும் பந்தங்களும் சித்தர்கள் என்று சொல்லப்படுகின்ற யோக வல்லுநர்களால் பயிலவும் பயிற்று விக்கவும்பட்டன. ஹடயோகத்தின் மற்றொரு பயன், அது

நம்முடைய பிராண ஆற்றலை அதிகப்படுத்துகிறது. அதன் விளைவாக, உடம்பு செயலிழந்து போகாத வண்ணம் நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றலை அதிகரிக்கிறது.

'ஹட' என்ற சொல் 'ஹ' 'ட' என்ற இரண்டு வேர்ச் சொற்களிலிருந்து பெறப்பட்ட கூட்டுச் சொல்லாகும். 'ஹ' என்றால் சூரியன் 'ட' என்றால் சந்திரன். இவை இரண்டும் மனித இயல்பின் இரண்டு பக்கங்களாகிய ஆண்மையையும் ***(masculine - yang)*** பெண்மையையும் ***(feminine - yin)*** குறிக்கின்றன. ஹடயோகம் என்பது இன்றைய நாளில் உடல் தொடர்பான ஆசனங்களோடு மட்டுமே அடையாளப்படுத்தப்படுகிறது. சித்தர் மரபிலோ அது மூச்சுப் பயிற்சிக்கு உதவுகின்ற துணை அமைப்பாகவே கொள்ளப்பட்டது. ஆசனங்கள் மன ஓர்மையை, அதாவது மனம் ஒருமுகப்பட்ட நிலையை ஏற்படுத்த உதவுகின்றன மட்டுமல்லாமல், நம்முடைய ஆளுமையின் இரண்டு தரப்புகளான அறிவு சார்ந்து உறுதியோடு இயங்குகிற பெண்மையையும் ஒருங்கிணைக்கிற பாலமாகவும் அவை பயன்படுகின்றன.

யோகத்தைப் புதிதாகப் பயில விழையும் பெரும்பாலான மாணவர்களுக்கு உண்டாகும் தடை, உடம்பு நினைத்தபடி வளைய மறுக்கிறது என்பதுதான். உடம்பு நினைத்தபடி வளைய மறுப்பதற்குக் காரணம் நாடிகளில் ஏற்பட்டுள்ள ஆற்றல் அடைப்புகள்தான். இந்தத் தடையின் காரணமாக உள்ளம் பெற முடிந்த ஊக்கத்தை உடம்பு பெற முடியாமல் தடுமாறுகிறது. உள்ளம் - உடம்பு இவற்றுக்கிடையேயான சமநிலை சீர்குலைகிறது. கிரியா ஹடயோகத்தைப் பயில்வதன் மூலம் இந்தத் தடையை வெல்லலாம். யோக மூச்சுப் பயிற்சியைச் செய்வதால் பிராண ஆற்றலை உடம்பு முழுவதுக்கும் கலந்து செல்லும் நாடிக் கால்வாய்கள் தூய்மை செய்யப்பட்டு ஒவ்வொரு மூச்சை இழுத்துவிடும் போதும் ஆற்றல் தங்குதடையின்றி உடம்பு முழுவதும் பரவி இன்பம் அளிப்பதைக் காணலாம். செய்ய வேண்டியதெல்லாம் சிறிது பயிற்சி மட்டுமே.

மனோமயகோசத்தையோ அல்லது பிராணமயகோசத்தையோ (மனத்தையோ அல்லது பிராணனையோ) கட்டுப்படுத்தி வசப் படுத்துவதைக் காட்டிலும் தூல சரீரமாகிய உடம்பைக் கட்டுப்படுத்தி வசப்படுத்துவது எளிது. ஏனெனில் முன்னிரண்டும் மிகவும் நுட்பமானவை. மூன்றாவதோ நம்முடைய தீர்மானங் களுக்குக் கட்டுப்பட்டு இயங்கக் கூடியது ஆசனங்கள். பந்தங்கள், முத்திரைகள் ஆகிய இம்மூன்றும் ஐந்து நிலைகளிலும் ஓய்வையும் அமைதியையும் உண்டாக்கக்கூடியவை. (ஐந்து நிலைகளாவன: அன்னமய கோசம் எனப்படும் சோற்றாலான உடம்பு, மனோமய கோசம் எனப்படும் மனத்தாலான உடம்பு, பிராணமயகோசம் எனப்படும் மூச்சாலான உடம்பு, விஞ்ஞானமயகோசம் எனப்படும் அறிவாலான உடம்பு, ஆனந்தமயகோசம் எனப்படும் இன்பத்தா லான உடம்பு. இவற்றை முறையே உடம்பு, மனம், பிராணன், அறிவு, இன்பம் என்று கொள்க. - மொ.பெ குறிப்பு) ஆசன - பந்த - முத்திரைப் பயிற்சி உடம்பிலுள்ள சுரப்பிகளையும், ஏனைய உள்ளுறுப்புக்களையும் அமுக்கியும் பிதுக்கியும் தளர்த்தியும் இளைப்பாறுதல் தருகின்றது. உடம்பை நேர் செய்கின்றது. மேலும் இனிப்பு நீர் என்று சொல்லப்படும் நீரிழிவு நோய், மூச்சுக் கோளாறுகள், இரத்தக் கொதிப்பு, உணர்ச்சிவசப்பட்டு நிலை

தடுமாறுதல் முதலிய பல்வேறு நோய்க் குறைபாடுகளிலிருந்து நம்மை விடுவிக்கின்றது; இந்நோய்கள் இல்லாதவர்களுக்கு இனி அவை வந்து விடாமல் தடுக்கின்றது. மேலும் தியானம் செய்யும் போது உடம்பு தளராமலும் சிரமம் இல்லாமலும் ஒரே நிலையில் அசைவின்றி அமர்ந்திருக்க உதவுகின்றது; மனச்சோர்வு உண்டா காமல் எல்லாத் தருணங்களிலும் உற்சாகத்தோடும் நிலை குலையாமலும் இருக்க வழி செய்கின்றது. ஆசனம், பந்தம், முத்திரை ஆகிய இவற்றை ஓர்மையோடு பயில்வது ஒரு யோக மாணவனைத் தியானத்திற்குத் தயார் செய்கிறது.

ஹடயோகத்தில் பண்டை நாளில் புழக்கத்திலிருந்த பல்லாயிரம் ஆசனங்களிலிருந்து தன்னுடைய கிரியா யோகத்திற்கேற்றவாறு பல்வேறு மாறுதல்களுடன் கூடிய பதினெட்டு ஆசனங்களை மட்டும் பாபாஜி தேர்ந்தெடுத்தார். இந்தப் பதினெட்டு ஆசனங்களும் உடம்பின் எல்லாப் பாகங்களையும் செம்மையாகப் பராமரிக்கக் கூடியவை. பாபாஜியின் கிரியா யோகம் சுட்டிக் காட்டுகிற இலக்குகளை அடைவதற்குத் துணை செய்யக் கூடியவை தியானமும் பிராணாயாமமும் பயில்வதற்குமுன் இந்த ஆசனங் களைப் பயில்வதே முறையானதாகும். ஒருவனுடைய வாழ்நாள் முழுவதும், அவன் தன் ஆன்ம வாழ்வின் உச்சத்தைத் தொட்டுவிட்ட நிலையிலும் கூட, இந்த ஆசனங்களின் பயிற்சி அவனுக்கு அத்தியாவசியமானதாகும்.



உ
சிவமயம்

பதினெட்டு ஆசனங்களையும் பயலும்போது மனத்தில் கொள்ளவேண்டியது

1. ஆசனங்களைச் செய்யும்போது அவற்றுக்குரிய வகையில் ஒவ்வொரு படியாகச் செய்யுங்கள். எடுத்த எடுப்பில் ஆசனத்தின் இறுதி நிலைக்குப் போக முயன்றால் தசைப் பிடிப்பு முதலிய தொந்தரவுகள் உண்டாகலாம். ஓர் ஆசனத்தைப் படிப்படியாகச் செய்யும்போது ஒரு கட்டத்தில் உங்கள் உடம்பு அதற்குமேல் ஒத்துழைக்க மறுத்தால் நீங்கள் செய்து கொண்டிருக்கும் கட்டத்தின் முந்தைய கட்டத்துக்கு மீண்டு விடுங்கள். எந்த நிலை வரை ஓர் ஆசனத்தைச் செய்ய உங்கள் உடம்பு இடம் தருகிறதோ அந்த நிலைவரை செய்யுங்கள். விடாத பயிற்சியின் காரணமாக உடம்பு மெல்ல இசைந்து கொடுக்கத் தொடங்கும். அப்போது ஆசனத்தை முழுமையாகச் செய்ய முடியும். இது போட்டி போட்டுக் கொண்டு செய்கிற பந்தய விளையாட்டல்லவே! ஆசனப் பயிற்சியில் வெற்றி என்பது ஒவ்வொருவருடைய உடம்பின் இசைவுத் தன்மையைப் பொறுத்து சற்று முன்பின்னாகக் கிடைத்தே தீரும். ஆசனப் பயிற்சியில் வெற்றிபெற விழைபவர் செய்ய வேண்டியதெல்லாம் தன்னால் முடிந்த அளவுக்கு இடைவிடாத பயிற்சியை மேற்கொள்வதுதான்.

2. ஆசனங்களை அவற்றுக்கான மாற்று ஆசனத்துடன் இணைத்தே செய்யுங்கள். ஒவ்வோர் ஆசனத்துக்கும் ஓர்

மாற்று ஆசனம் உண்டு. ஓர் ஆசனத்தால் முறுக்கேற்றப்படும் உடல் தசைகள், அதற்கான மாற்று ஆசனத்தால் தளர்த்தப்படும். எடுத்துக்காட்டாக ஆசனம் எண் 3ம் 4ம் உடன் செய்யப்பட வேண்டியவை. அதேபோல 5ம் 6ம் ஓர் ஆசனத்தினால் உண்டாகும் நன்மைகள், அதற்கான மாற்று ஆசனத்தைச் செய்யும்போதுதான் முழுமையடைகின்றன.

3. மூச்சைக் கவனித்துக் கொண்டே இருங்கள். ஆசனங்களைச் செய்யும்போது மூச்சைப் பிடித்துக் கொண்டு செய்யாதீர்கள். மூச்சை அதன் போக்கில் இயங்க விடுங்கள். ஆசனம் செய்யும்போது அழுத்தி இறுக்கப்பட்ட பகுதிகளுக்குள் உங்கள் மூச்சுக்காற்று சென்று உலவட்டும். உங்கள் மூச்சின் தன்மையைக் கவனித்தால் உங்கள் உடலின் / மனத்தின் இறுக்கத்தையும் தளர்ச்சியையும் கணக்கிட்டு விடலாம். மூச்சு எப்போதும் மெல்லியதாகவும் சீராகவும் இருக்கட்டும். ஆசனம் செய்யும்போது ஏதேனும் ஒரு கட்டத்தில் மூச்சு தடைப்படுவதுபோலத் தோன்றினால் உடனடியாக அதற்கு முந்தைய கட்டத்துக்கு மீண்டு விடுங்கள் அல்லது அந்த ஆசனத்திலிருந்தே வெளியே றுங்கள்.

4. ஒவ்வோர் ஆசனத்தையும் செய்த பிறகு குறைந்தது முப்பது நொடிகள் *(seconds)* அல்லது அந்த ஆசனத்தை எவ்வளவு நேரம் செய்தீர்களோ அவ்வளவு நேரம் ஓய்வு கொள்ளுங்கள். ஆசனங்களைச் செய்வதற்கான அடிப்படை நோக்கமே உடம்பிற்கு ஓய்வுண்டாக்குவது தானே! ஆசனம் என்பது உள்ளம், உடல் ஆகிய இரண்டையும் ஒழுங்கு படுத்தும் நோக்கமுடையது. அது இரத்தத்திலும் ஊன்

நீரிலும் பிராணனிலும் கலந்திருக்கும் நச்சுப் பொருள்களை கழிவு உறுப்புகள் வழியாகப் புறந்தள்ளுகின்றது. ஓவ்வோர் ஆசனத்துக்குப் பிறகும் ஓய்வு கொள்ளுதல் வியக்கத்தக்க வகையில் உடம்பை ஆற்றியிருக்கச் செய்யும்.

5. பெரும்பாலான ஆசனங்கள் இரண்டு கட்டங்களை உள்ளடக்கியிருக்கின்றன. அவை அசைவில்லா நிலை மற்றும் கிரியா நிலை. கிரியா நிலை என்பது மெல்லிய அசைவுகளை உடைய நிலையாகும். தொடக்கத்தில் அசைவில்லா நிலையை ஒரு நொடிப் பொழுது செய்வது என்றும் அசைவு நிலையில் ஓவ்வோர் அசைவையும் குறைந்தது பன்னிரண்டு முறை செய்வது என்றும் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். மெல்ல மெல்ல அசைவில்லா நிலையின் கால அளவையும் அசைவு நிலையின் எண்ணிக்கையையும் அதிகரித்துக் கொண்டே வாருங்கள். அசைவுகள் உடம்பின் உள்ளுறுப்புகளுக்கு இதம் தந்து பிராணச் சுழற்சியை அதிகரிக்கின்றன. இதனால் உடம்பு முழுவதிலும் ஆற்றல் பெருக்கெடுக்கிறது. மெதுவாக ஒவ்வொரு நிலையாக ஆசனத்தை மேற்கொள்வது உடம்புக்கு வியக்கத் தக்க இசைவுத் தன்மையை உண்டாக்குகிறது. இனி உங்கள் உடல் நீங்கள் நினைத்தபடியெல்லாம் வளையும்.

6. கவனத்தையெல்லாம் உங்கள் உடம்பின்மீதும் உடம்பினால் உண்டாகிற உணர்வுகள்மீதும் உடம்பின் இறுக்கங்கள் மீதுமே மையப்படுத்துங்கள். தேவையில்லாமல் இறுகி நிற்கிற தசைகளைத் தளர்த்துங்கள். அப்போது ஆசனம் எளிதாகக் கைவரும். ஆசனங்களை மெதுவாகவும் ஞாபகத்தோடும் செய்யுங்கள். செய்யும்போது உங்களுக்குத் தொடர்பில்லாத

யாரோ ஒருவர் அதைச் செய்வது போலவும், நீங்கள் எட்ட நின்று வேடிக்கை பார்ப்பது போலவுமான ஒரு சாட்சியின் மனநிலையோடு செய்யுங்கள். உங்கள் உடம்பின், மனத்தின், உணர்வின் எதிர்நிலைகளை ஓர்மையோடு கவனியுங்கள். மனத்தை அலைபாயவிடாமல் கட்டுறுத்துங்கள்.

7. ஒவ்வொரு நாளும் இந்தப் பதினெட்டு ஆசனங்களையும் பயிலுங்கள். அது முடியாத நிலையில் அவற்றில் ஒரு சிலவற்றையேனும் தினமும் காலையிலோ மாலையிலோ அல்லது இரு வேளைகளிலுமோ பிராணயாமம், தியானம் இவற்றைப் பயில்வதற்கு முன் பயிலுங்கள்.

8. ஆசனங்களை மெதுவாகவும், ஓர் ஆசனத்துக்கும் மற்றோர் ஆசனத்துக்கும் இடையே முறையான இடைவெளிகளுடனும் செய்யும்போது அவை உடம்பின் பல்வேறு நோய்க்கூறுகளை ஆற்றி ஆறுதல் அளிக்கின்றன. என்று மருத்துவவியல் ஆய்வுகள் சுட்டிக் காட்டுகின்றன. உடம்பைச் சிரமப் படுத்தாமல் ஒவ்வோர் ஆசனத்திலும் ஒரு மணித் துளியிலிருந்து மூன்று மணித்துளிகள் வரை இருக்கலாம். உங்கள் உடம்பின் ஒரு குறிப்பிட்ட பாகத்தில் உண்டாகியிருக்கும் இறுக்கத்தைத் தளர்த்தவோ அல்லது உங்கள் உடம்பின் ஒரு குறிப்பிட்ட குறைபாட்டைப் போக்கிக் கொள்வோ நீங்கள் உங்கள் விருப்பத்துக்கேற்ப நீண்ட நேரம் ஓர் ஆசனத்தில் இருக்கலாம். உங்கள் உடம்பு நடுங்கத் தொடங்கும் போது மெல்ல அந்த ஆசனத்தை விட்டு வெளியேறுங்கள். நோக்கம் ஆசனங்களை எளிதாகவும் சிரமம் இல்லாமலும் செய்ய வேண்டும் என்பதுதான்.

1. கிரியா ஆசன வணக்கம்

(ஆசன நமஸ்காரம்)

a. குதிகால்களைச் சேர்த்தும் பெருவிரல்களை விலக்கியும் வைத்தபடி நில்லுங்கள்.

b. மண்டியிடுங்கள்.

c. உச்சந்தலையை தரையில் முட்டுமாறு வையுங்கள்; கைகள் உங்கள் பக்கவாட்டில் இருக்கட்டும்.

d. கைகளைக் குவித்துக் கும்பிடும் பாவனையில் தலைக்கு முன் வையுங்கள்.

e. முழங்கைகளிலும் முழங்கால்களிலும் உங்கள் உடம்பைத் தாங்கியபடி பாதங்களை உயர்த்துங்கள்.

f. ‘ஓம் கிரியா பாபாஜி நம ஓம்’ என்று சொல்லுங்கள்.



ஒவ்வொரு முறையும் இந்த ஆசனத்தைச் செய்யத் தொடங்கும் போது அசைவில்லா நிலையில் நின்றுகொண்டு இதனைத் தொடங்குகிறோம், ஆசனத்தைச் செய்து முடிக்கும் போது அவ்வாறே அசைவில்லா நிலையில் நின்று கொண்டு முடிக்கிறோம். இதைப் பயில்வதன் வாயிலாக, நாம் நம்மையே திறந்து கொள்கிறோம். ஆற்றலை உள்வாங்க நம்மை ஆயத்தப்படுத்திக் கொள்கிறோம். கால்களைத் தளர்த்திக் கொள்கிறோம். மனத்திலும்

உடம்பிலும் இருக்கும் அழுத்தங்களை விட்டு விடுதலையாகிறோம். நிலத்தில் நிலை கொண்டிருக்கும் ஆற்றல்கள் எல்லாவற்றையும் கால்களின் வழியாகவும் தலையின் வழியாகவும் உடம்புக்குள் உறிஞ்சிக் கொள்கிறோம்.

எதற்கு உகந்தது?

Lumbar Lordosis என்கிற திமிர்வாத நோய்க்கு நல்லது ***Lumbar Lordosis*** என்பது தண்டு வடத்தின் கீழ்ப் பாகத்தில் ஏற்படும் ஒரு வகைக் கோளாறு இந்த நோயால் அவதிப்படுவோர் சற்றுப் பின்னோக்கி வளைந்தாற் போலக் காணப்படுவர். நெஞ்சை நிமிர்த்தி, தலையை ஒரு பெரிய அரசனின் ***(Lord)*** அகங்காரத் துடன் உயர்த்தி நிற்பதுபோலத் தோற்றமளிப்பர். உண்மையில் இதற்குக் காரணம் திமிர் அன்று; நோய் இந்த நோய்க்கு ஆட்பட்டவர்களால் நெஞ்சைத் தாழ்த்தி இடுப்பை நேராக வைத்துக் கொள்ள முடியாது வலிக்கும். வலிக்குக் காரணம் தண்டு வடத்தின் ***Lumabr*** எனப்படும் கீழ்வட்டெலும்புகளில் உண்டாகும் பிசகு.

எதற்கு ஒவ்வாதது?

தண்டு வடத்தின் வட்டெலும்புகளில் கடுமையான கோளாறு ***(Prolapsed disc - collapsed spiral disc or slipped disc)*** உள்ளவர்கள் இதைச் செய்ய வேண்டாம்.

நன்மைகள்

தலையில் உள்ள நரம்புகளையும் சுரப்பிகளையும் இந்த ஆசனப் பயிற்சி தூண்டுகிறது. இதனால் உடம்பின் ஒட்டுமொத்தச் சுரப்பு மண்டலத்திலும் ஒரு மறைமுகத் தூண்டுதல் உண்டாகிறது. கண் அழுத்தத்தைத் தளர்த்துகிறது. தாழ் இரத்த அழுத்தத்தைச் ***(Low blood pressure)*** சரிசெய்ய உதவுகிறது. ஆன்மீக ரீதியாக, உடம்பின் உச்ச ஆதாரமான சகஸ்ராரச் சக்கரத்தை உசுப்பு கிறது. இறை வழிபாட்டை நோக்கி நம்மை நெறிப்படுத்துகிறது. 'உள்ளம் பெருங்கோயில், ஊனுடம்பு ஆலயம்' என்று உடம்பை ஊன்றிக் கவனிக்கச் செய்கிறது.

2. கதிர் வணக்கம்

(கிரியா சூரிய நமஸ்காரம்)

கதிர் வணக்கம் என்பது ஒவ்வொரு நாளும் காலையில் திரையில்லாத ஒரு திறந்த வெளியில் ஒன்பது மணிக்கு முன்னர் நம்முடைய திறந்த உடம்பைக் கதிரவன் தன் கதிர்க் கைகளால் தழுவும் வண்ணம் செய்யப்பட வேண்டியது. இது ஒரு தொகுப்புப் பயிற்சி. இந்தத் தொகுப்பில் சில நிலைகளில் உடம்பு நீட்டப் படுகிறது. சில நிலைகளில் உடம்பு குறுக்கப்படுகிறது. ஒட்டு மொத்த உடம்பும் சூடேற்றப்படுகிறது இத்தொகுப்பு ஆன்மீக ஆதாரங்களான சக்கரங்களை உசுப்ப உதவுகிறது. பிராணனின் சீரான ஓட்டத்துக்கு வகை செய்கிறது.

ஒவ்வொரு நிலையைச் செய்யும் போதும் 'ஓம் கிரியா பாபாஜி நம ஓம்' என்று சொல்லிய வண்ணம் செய்யுங்கள்.

a. குதிகால்களைச் சேர்த்தும் பெருவிரல்களை விலக்கியும் வைத்தபடி நில்லுங்கள். கைகள் குவிந்த நிலையில் தலைக்கு மேல் இருக்கட்டும். (சகஸ்ராரச் சக்கர நிலை)

b. குவிந்த கைகளை புருவங்களின் நடுப்பகுதிக்குக் கொண்டு வாருங்கள். (ஆக்ஞைச் சக்கர நிலை)

c. குவிந்த கைகளைத் தொண்டைக்குழிக்கு நேராகக் கொண்டு வாருங்கள் (அனாகதச் சக்கர நிலை)

d. குவிந்த கைகளை நெஞ்சுக் குழிக்கு நேராகக் கொண்டு வாருங்கள். (விசுத்திச் சக்கர நிலை)

e. குவிந்த கைகளை தொப்புள் குழிக்கு நேராகக் கொண்டு வாருங்கள். (மணிபூரகச் சக்கர நிலை)

f. குவிந்த கைகளைத் தலைக்குமேல் வைத்த வண்ணம் மண்டியிடுங்கள்.

g. உச்சந்தலையையும் குவிந்த கைகளையும் தரையில் வைத்து வணக்க நிலைக்குச் செல்லுங்கள்.

h. இப்போது உள்ளங்கைகளைப் பக்கவாட்டில் தரையில் ஊன்றி வலது முழங்கால் மடக்கிய நிலையில் முன்னால் இருக்க, இடது காலைப் பின்னால் நீட்டுங்கள். தலையை மேல்நோக்கி உயர்த்துங்கள். முதுகு பின்னோக்கி வளைந்த நிலையில் இருக்கட்டும்.

i. மடக்கி வைத்திருந்த வலது காலையும் பின்னால் நீட்டுங்கள். பின்புறத்தை (பிட்டத்தை) மேலே உயர்த்துங்கள்; உள்ளங்கால்கள் இரண்டும் ஒன்றோ டொன்று ஒட்டிய நிலையில் தரையில் பதிந்திருக்கட்டும். உள்ளங்கைகள் இரண்டும் போதுமான இடைவெளியில் தரையில் பதிந்திருக்கட்டும். தலை கீழ்நோக்கி இருக்கட்டும்.

j. இடுப்பின் கீழ்ப்பாகத்தைத் தாழ்த்தி அது தரையில் படும்படி வையுங்கள்; உள்ளங்கால்களைத் தரையில் ஊன்றியபடி உடம்பின் மேல்பாகத்தைப் பின்னோக்கி வளையுங்கள். தலை மேல்நோக்கிய நிலையில் இருக்கட்டும்.

k. நீட்டியிருக்கும் கைகளை மடக்கியபடி, உடம்பின் மேல்பாகத்தைத் தரையில் படும்படித் தாழ்த்துங்கள். நெற்றி நிலத்தில் படியட்டும்.

இனி : *j* யிலிருந்து *a* வரையிலான நிலைகளைச் செய்து தொடக்க நிலைக்கு மீளுங்கள். (இப்போது *h* நிலையில் இடது முழங்கால் முன்னால் மடக்கியும் வலது முழங்கால் பின்னால் நீண்டும் இருக்குமாறு செய்க.)

இந்த கதிர் வணக்கத்தின்போது பாடுவதற்குரிய பாட்டு, தெய்வ விளக்கான கதிரவனைப் போற்றுவதாகவும் பாபாஜி கிரியா யோகத்தின் தத்துவங்களையும் பயிற்சி முறைகளையும் வாழ்த்துவதாகவும் அமைந்திருக்கிறது. பாட்டைப் பாடும்போது

உங்கள் உடம்பின் எல்லாப் புறங்களிலும் கதிரவனின் ஒளிக்கதிர்கள் விழும் வகையில் வலப்புறமாகச் சுற்றுங்கள். (கடிகாரச் சுற்றுமுறை) தெய்வ விளக்கான கதிரவனின் கதிர்கள் இப்போது உங்கள் உடம்பை முற்றாகத் தழுவிக் குளிப்பாட்டி உங்கள் உடம்புக்குக் கவர்ச்சியூட்டுகின்றன. உங்கள் உடம்பின் ஒளியை அதிகரிக்கின்றன. உங்களுடைய ஐந்து உடல்களுக் குள்ளும் ஊடுருவி இறங்குகின்றன.



உ
சிவமயம்

கதிர் வணக்கப் பாடல்

பாடல்	மொழியாக்கம்
தீபம் ஜோதி பரப்பிரம்மம்	ஒளிபொலி விளக்கே தனிமுதல் தெய்வம்.
தீபம் சர்வம் தமோபகம்	ஒளிபொலி விளக்கிற்கு அடைக்கலம் ஆனோம்.
தீபனே சத்தியதே சர்வம்	ஒளிபொலி விளக்கே உண்மையின் உண்மை.
ஞாயிறு தீபம் நமோஸ்துதே	ஞாயிறு விளக்கே உனக்கு வணக்கம்.
காலை தீபம் நமோஸ்துதே	காலை ஒளியே உனக்கு வணக்கம்.
உச்சி தீபம் நமோஸ்துதே	உச்சிப் பொழுதின் ஒளியே வணக்கம்.
சந்தியா தீபம் நமோஸ்துதே	மாலை ஒளியே உனக்கு வணக்கம்.
நிசி தீபம் நமோஸ்துதே	இரவுப் பொழுதின் ஒளியே வணக்கம்.
அன்பு தீபம் நமோஸ்துதே	அன்பில் நெகிழும் ஒளியே வணக்கம்.
அகிம்சை தீபம் நமோஸ்துதே	அகிம்சையில் திகழும் ஒளியே வணக்கம்.
ஆசன தீபம் நமோஸ்துதே	ஆசனம் பெருக்கும் ஒளியே வணக்கம்.
பிராண தீபம் நமோஸ்துதே	பிராணன் வழிவரும் ஒளியே வணக்கம்.
தியான தீபம் நமோஸ்துதே	தியானம் திரட்டும் ஒளியே வணக்கம்.
ஞான தீபம் நமோஸ்துதே	அறிவில் ஒளிரும் ஒளியே வணக்கம்.
மந்திர தீபம் நமோஸ்துதே	மந்திரத் தால்வளர் ஒளியே வணக்கம்.
பக்தி தீபம் நமோஸ்துதே	பக்தியி னால்உறும் ஒளியே வணக்கம்.
பாபாஜி தீபம் நமோஸ்துதே	பாபாஜி விளக்கே வணக்கம் வணக்கம்.
அன்னை தீபம் நமோஸ்துதே	அன்னை விளக்கே வணக்கம் வணக்கம்.
அம்மான் தீபம் நமோஸ்துதே	அம்மான் விளக்கே வணக்கம் வணக்கம்.
யோக தீபம் நமோஸ்துதே	யோக விளக்கே வணக்கம் வணக்கம்.
	வணங்குவ தற்கே தலையெனும் ஒருபொறி.
	வாழ்த்துவ தற்கே வாயெனும் ஒருபொறி.
	வணங்குக ஒளியை வாழ்த்துக ஒளியை.
	ஒளியின் வழியில் உண்மை தேர்கவே.





நமக்குள்ளேயே உறைந்திருக்கும் தெய்வ ஆற்றலை நம்முள்ளாகவே வழிபட 'ஓம் கிரியா பாபாஜி நம ஓம்' என்னும் மந்திரத்தைப் பயன்படுத்துகிறோம். 'ஓம்' என்பது ஒரு நுண்ணிய ஒலியதிர்வு. அந்த ஒலியின் அதிர்வில்தான் வையகம் தோன்றியது. 'கிரியா' என்பது செயல் அல்லது விழிப்பு 'பாபாஜி' கிரியா யோகத்தின் ஊற்றுக்கண் வாழும் வழிகாட்டி 'நம' என்பது வணங்குதல் கடைசியில் வரும் 'ஓம்' என்பது ஒருவருடைய ஆன்மாவுக்குள் ஒடுங்கியிருக்கும் உலகத்தின் ஒலி.

உ
சிவமயம்

3. தோள் நிலை ஆசனம

(சர்வாங்காசனம்)

a. குதிகால்களைச் சேர்த்தும் பெருவிரல்களை விலக்கியும் வைத்தபடி நில்லுங்கள்.

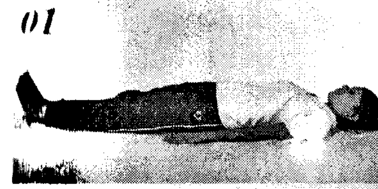
b. மெதுவாக அமர்ந்து கால்களை நீட்டி மல்லாக்கப் படுங்கள். கைகள் இரண்டும் உங்கள் உடம்பை ஒட்டிய நிலையில் இருக்கட்டும்.

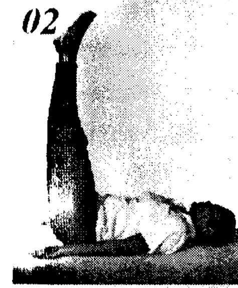
c. முழங்கால்களை மடக்கிய வண்ணம் கால்களை உயர்த்துங்கள். தலைகீழ் 'ட' வடிவில் கால்கள் மடக்கியிருக்கட்டும். இப்போது உங்கள் பெருவிரல்களை மடக்கியும் நீட்டியும் தளர்த்திக் கொள்ளுங்கள், அவ்வாறே பாதங்களை மடக்கியும் நீட்டியும் சுழற்றியும் தளர்த்திக் கொள்ளுங்கள்.

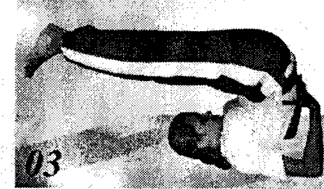
d. கைகளால் உங்கள் இடுப்பைத் தாங்கியபடி உடம்பை மேலே உயர்த்துங்கள். இப்போது உங்கள் தலையும் தோள்களும் முழங்கால்களும் மட்டுமே தரையைத் தொட்டுக் கொண்டிருக்கின்றன. உங்கள் முகவாய் (தாடை) நெஞ்சில் அழுத்திக் கொண்டிருக்கட்டும். அது பந்தங்களில் ஒருவகை. இப்போது உங்கள் ஒட்டுமொத்த உடம்பும் உங்கள் தோள்களின் மேல் நின்றுகொண்டிருக்கிறது. உடம்பை நிலைநிறுத்துவதற்காக இடுப்பைக் கைகளால் தாங்கிக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் அவ்வளவுதான். கழுத்துக்குப் பாதிப்பு உண்டாகாமல் தவிர்க்க, முழங்கைகள் இரண்டையும் கூடுமானவரை நெருக்கமாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

e. மெல்ல உடம்பை கீழிறக்குங்கள்; தளர்க.

Sarvangasana









எதற்கு உகந்தது?

குறைவான சுரப்புள்ள தைராய்டு சுரப்பியைத் தூண்டி முறையாகச் சுரக்கச் செய்கிறது. ***(hypothyroidism).*** சைனஸ் நோய்க்குத் தீர்வுண்டாக்குகிறது. மார்புச் சளி, தொண்டைக் கோளாறுகள், பற்கோளாறுகள் ஆகியவற்றிற்கு நல்லது. கண் பார்வையையும் நினைவாற்றலையும் தூண்டுகிறது. நாள விக்கத்திற்கு நல்லது (கால்களில் ஓடும் இரத்தக் குழாய்களில் உண்டாகும் வீக்கமும் அதனால் வரும் வலியும் குணமாக்கப் படுகின்றன). கழுத்துப் பகுதியின் தண்டெலும்பில் நரம்பு முறுக்குகளைச் சரி செய்கிறது. முக வாதத்திற்கு நல்லது. ஒட்டு மொத்த உடம்பையும் புதுப்பிக்கிறது. இளமையைப் பாதுகாக்கிறது. முதுகு,

பின்னிடுப்பு, தொடைப் பகுதிகளில் நரம்பு முறுக்குகளைத் தளர்த்து கிறது. இனப்பெருக்க உறுப்புக்களைப் பாதுகாக்கிறது. இரத்த ஓட்டத்தைச் சீரமைக்கிறது. தலை வலிக்குத் தீர்வுண்டாக்குகிறது. விசுத்திச் சக்கரத்தை உசுப்புகிறது.

எதற்கு ஒவ்வாதது?

கழுத்துப் பகுதித் தண்டெலும்பில் கோளாறு உள்ளவர்கள் இதைச் செய்ய வேண்டாம். இரத்த கொதிப்பு, இதய நோய், காதுகள், கண்களில் கோளாறுகள் உள்ளவர்கள் இதைத் தவிர்ப் பது நல்லது. உடம்பின் மேற்பாகங்களுக்கு அதிக இரத்த ஓட்டத்தை வழங்கும் இந்த ஆசனம் மேற்படி கோளாறுகள் உள்ளவர்களின் உடல்நிலையைப் பாதிக்கும். அதிகப்படியான சுரப்புள்ள தைராய்டு சுரப்பி நோயாளிகளும் ***(hyperthyroidism)***, கல்லீரல் ***(liver)***, மண்ணீரல் ***(spleen)***, தண்டுவடப் பாதிப்பு நோயாளிகளும் இந்த ஆசனத்தைச் செய்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும். மாத விலக்கின் ஆரம்ப நாட்களில் இந்த ஆசனத்தைச் செய்ய வேண்டாம்.



4. மீன் ஆசனம்

(மத்ஸ்யாசனம்)

a. குதிகால்களைச் சேர்த்தும் பெருவிரல்களை விலக்கியும் வைத்தபடி நிற்கவும்.

b. மெல்லக் கால்களை நீட்டியபடி அமருங்கள்.

c. வலது காலை மடக்கி இடது தொடைமேல் வையுங்கள்; பிறகு வலது முட்டியை மேலும் கீழுமாக அசையுங்கள்.

d. இப்போது இடது காலை மடக்கி வலது தொடைமேல் வையுங்கள். வலது முட்டிக்குச் செய்தது போலவே இடது முட்டியையும் மேலும் கீழுமாக அசையுங்கள். (தொடைக்கு மேல் கால்களை வைத்துக் கொள்வது பத்மாசன நிலை, பத்மாசனம் இடமுடியாதவர்கள், அதாவது தொடைக்குமேல் கால்களை வைத்துக் கொள்ளும்போது வலியையோ வசதிக் குறைவையோ உணர்பவர்கள் தொடைக்குக்கீழ் கால்களை மடக்கி வைத்துக் கொள்ள லாம். இந்த மாற்று நிலை நாம் இயல்பாகச் சம்மணம் கொட்டி அமரும் நிலையாகும்.)

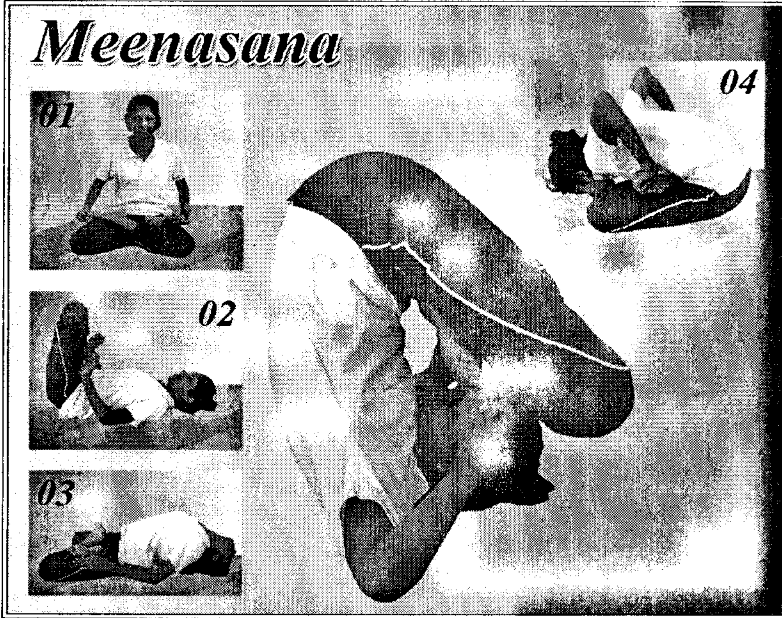
e. முன்னால் வளையுங்கள். பிறகு மடங்கிய கால்களை நீட்டாமல் மடித்த வண்ணமே பின்னால் சாயுங்கள். உங்கள் உடம்பின் பின்புறம் தலைமீது படிந்திருக்கட்டும். கைகள் பக்கவாட்டில் இருக்கட்டும். மடக்கிய கால்கள் தரையோடு படிந்திருக்கட்டும்.

f. பக்கவாட்டிலிருக்கும் உங்கள் கைகளால் கால்விரல் பகுதிகளைப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். இப்போது உங்கள் தோள்களை உயர்த்துங்கள். உங்கள் உடம்பின் எடையை உங்கள் முழங்கால்கள் தாங்கட்டும். முதுகைப் பின்னோக்கி

வளையுங்கள். உங்கள் உச்சந்தலை தரையைத் தொடட்டும். இப்போது உங்கள் உடம்பின் எடையைத் தலை தாங்க, மெல்ல நீக்கிக் கால்களைப் பிடித்தவாறோ அல்லது தொடைகளின் மீதோ வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

g. பிறகு முதுகு, தரையில் படியட்டும், கைகளால் உங்கள் கால்விரல் பகுதிகளைப் பிடித்துக் கொண்டு முன்னும் பின்னுமாக ஓர் உருளையைப்போல் உருளுங்கள். அவ்வாறு உருளும் போது அடிவயிற்றுத் தசைகளை இறுக்கிக் கொள்ளுங்கள். முகவாய் (தாடை) உள்நோக்கி இருக்கட்டும்.

h. உருள்வதை நிறுத்துங்கள், கால்களை நீட்டி மல்லாக்கப் படுங்கள், தளர்க.



எதற்கு உகந்தது?

அதிகப்படியான தைராய்டு சுரப்பு, முதுகுக் கூன், பிட்யூட்டரி மற்றும் பினியல் சுரப்புக் கோளாறுகளுக்கு நல்லது. கண் பார்வையை மேம்படுத்துகிறது. முதுகுப்புறக் கீழ்வாத நோய்களுக்கு *(rheumatoid arthritis in the back)* நல்லது. சோம்பல் தவிர்க்கும்.

எதற்கு ஒவ்வாதது?

கழுத்துபுறத் தண்டுவடக் கோளாறுகள் உள்ளவர்கள், தண்டு வட வளர்ச்சிக் கோளாறு *(spinal bifida)* உள்ளவர்கள், முழங்கால் மூட்டுக் கோளாறு உள்ளவர்கள், இதய நோய், குடல் இறக்கம் *(hernia)*, இரைப்பை அழற்சி *(peptic ulcer)* ஆகியவற்றால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், கர்ப்பிணிகள் இந்த ஆசனத்தைச் செய்ய வேண்டாம்.



உ
சிவமயம்

5. நின்ற கொக்கு ஆசனம்

(உத்தானாசனம் அல்லது பாதஹஸ்தாசனம்)

a. கால்களை இணையாகச் சேர்த்து வைத்தபடி அல்லது சற்றே விலக்கியபடி நில்லுங்கள்.

b. கைகளைத் தலைக்குமேல் நீட்டுங்கள்.

c. கைகளை நீட்டிய வண்ணமே மெல்ல முன்னால் வளையுங்கள். வளையும்போது முதுகைக் கூனலாக்காமல் நேராக வைத்த படி வளையவும், பாதி வளைந்த பிறகு சில நொடிகள் அதே நிலையில் நில்லுங்கள். பிறகு மேலும் முன்னோக்கி வளைந்து உங்கள் கைவிரல்கள் தரையைத் தொடும் அளவுக்குச் செல்லுங்கள். தரையைத் தொட முடிந்தால் நல்லது. முடியாவிட்டால் முடிந்த அளவு வளையுங்கள். தலை உங்கள் முழங்கால்களைப் பார்த்தபடி தழைந்து இருக்கட்டும்.

d. மென்மையாக மேலும் கீழுமாக அசையுங்கள்.

e. அசைவுகளை நிறுத்துங்கள். முழங்கால்களை முன்னோக்கி மடக்குங்கள். உடம்பை நன்கு வளைத்து நெஞ்சுப் பகுதி தொடைகளுக்கு நேராக வரும்படி செய்யுங்கள். கைகளால் உங்கள் பின் பாதங்களை அல்லது உங்கள் கணுக்கால் களைப் பிடித்துக் கொண்டு மூச்சை இழுத்து விடுங்கள். குதிக்கால்களைத் தரையில் அழுத்தியபடி மெல்ல இடுப்பை நிமிர்த்துங்கள். கூடவே மடங்கியிருக்கும் கால்களையும் நோக்குங்கள். கால்களை நோக்கும்போது உங்கள் நெஞ்சு தொடைகளுக்கு நேராக இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

f. மெல்ல மேல்நோக்கி நிமிருங்கள். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக கைகளை நீட்டி உயர்த்தியபடியே, பிறகு கைகளைத் தொங்கப்போட்டுத் தளர்க.



எதற்கு உகந்தது?

இடுப்பில் முழங்கால்களில் உண்டாகும் குறுக்கு இறுக்கங் களைத் தளர்த்தும். உடல் கனத்தைக் குறைக்கும். இளமைத் துடிப்பைப் புதுப்பிக்கும். நினைவாற்றலை அதிகரிக்கும். செரிப்பாற்ற லைத் தூண்டும் மலச்சிக்கலைப் போக்கும். ஆற்றலை அதிகரிக்கும். நீண்ட நேரம் நிற்கும் வல்லமையை உண்டாக்கும் நீரிழிவு நோயைக் *(diabetes)* குணமாக்க உதவும். *Osteoporosis* என்று சொல்லப்படும் எலும்புப் பலவீன நோயையும் தண்டுவடத்தில் உண்டாகும் எலும்புக் கீல்வாதத்தையும் போக்குவதில் உதவும்.

எதற்கு ஒவ்வாதது?

முதுகு, இடுப்பு ஆகிய பகுதிகளில் வலியுள்ளவர்கள், தண்டுவடத்தில் எலும்பு பிசகுள்ளவர்கள், இதயநோய் உள்ளவர்கள், இரத்தக் கொதிப்பு நோய் உள்ளவர்கள், குடல்வால் இறக்கம் உள்ளவர்கள் இந்த ஆசனத்தைச் செய்ய வேண்டாம்.

உ
சிவமயம்

6. வில் ஆசனம்

(தனுராசனம்)

a. குதிகால்களைச் சேர்த்தும் பெருவிரல்களை விலக்கியும் வைத்தபடி நில்லுங்கள்.

b. குப்புறப் படுங்கள்.

c. கால்களைப் பின்புறமாக மடக்கிக் குதிகால்களால் உங்கள் பின்புறங்களை (பிட்டத்தை) உதைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

d. கைகளால் கணுக்கால்களைப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள்.

e. கால்களைப் பிடித்து இழுங்கள். தலையையும் தோள் களையும் மேலே தூக்குங்கள். பிறகு மெல்லத் தொடைக ளையும் மேலே உயர்த்துங்கள். உங்கள் உடம்பு பின்னோக்கி வளைந்த ஒரு வில்லைப்போல இப்போது காட்சி தரும்.

f. அதே நிலையில் முன்னும் பின்னுமாக உருளுங்கள்.

g. உருள்வதை நிறுத்துங்கள். தலையையும் தோள்களையும் தரையில் வையுங்கள். கால்களை விடுவியுங்கள். கைகளைப் பக்கவாட்டுக்குக் கொண்டு செல்லுங்கள்.

h. மீண்டும் முன்பு போலவே கைகளால் கால்களைப் பிடித்த வண்ணம் தலையையும் தோள்களையும் உயர்த்தி உடம்பைப் பின்னோக்கி வளைந்த வில்போல ஆக்குங்கள்.

i. அதே நிலையில் பக்கவாட்டில் இப்புறமும் அப்புறமுமாக உருளுங்கள், (கணுக்கால்களைப் பிடித்தபடி உருள்வது கடினமாக இருந்தால் கைகளை முதுகுக்குக் குறுக்காகக் கட்டியபடி உருளலாம்)

j. உருள்வதை நிறுத்துங்கள். தலையையும் தோள்களையும் தரையில் வையுங்கள். கால்களை விடுவியுங்கள். கைகளைப் பக்கவாட்டுக்குக் கொண்டு செல்லுங்கள், தளர்க.



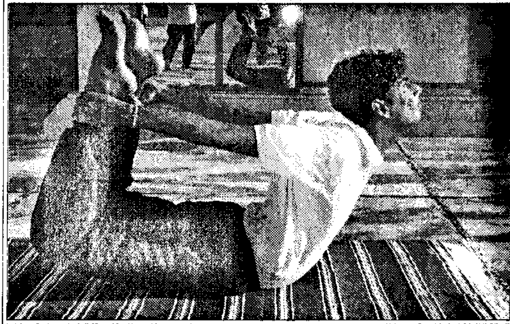
எதற்கு உகந்தது?

மலம், நீர் முதலிய இயற்கை முனைப்புக்களை அடக்க முடியாத நெருக்கடி நிலை, நீரிழிவு, கல்லீரல் அழற்சி ***(hepatitis)***, இரைப்பை சார்ந்த குறைபாடுகள் ***(gestrointestinal disorders)***, மலச்சிக்கல், மாதவிடாய்க் குறைபாடுகள், உடற் பருமன் ஆகியவற்றைப் போக்க உகந்தது. இந்த ஆசனப் பயிற்சியினால் உணவுக்குழாய் முழுவதும் (வாய், தொடங்கிக் குதம் ***/anus*** வரைக்கும்) நீட்டியும்

இழுத்தும் உருவிவிடப்படுகிறது. ஆகவே சீரண மண்டலம் வலுவாக்கப்படுகிறது. கல்லீரல், அடிவயிற்று உறுப்புகள், தசைகள் ஆகியன உருவிவிடப்படுகின்றன. இரத்த ஓட்டம் சீரமைக்கப் படுகிறது. ஆகையால் மனச்சோர்வு, தலைவலி ஆகியவற்றை நீக்க வல்லதாக இந்த ஆசனம் அமைகிறது. உடம்பின் ஒட்டுமொத்தத் தசைத் திரளும் உற்சாகமேற்றப்படுகிறது. ஈளை நோய்க்கும் *(Asthma)* நல்லது. மார்பிலும் கழுத்திலும் அமைந்திருக்கும் பரிவுநரம்பு மண்டலத்தைத் தூண்டி அதில் அடைப்பட்டுக் கிடக்கிற ஆற்றலை வெளிப்படுத்துகிறது. ஆகையால் ஈளை நோய் முதலியவற்றால் உண்டாகும் மூச்சுக் கோளாறுகள் நீங்குகின்றன.

எதற்கு ஒவ்வாதது?

இரத்தக் கொதிப்பு, இதயநோய், பெருங்குடல் பகுதியில் உண்டாகும் கோளாறினால் வீக்கத்துடன் கூடிய வயிற்றுவலி *(colitis)*, இரைப்பை அல்லது சிறுகுடல் அழற்சி *(peptic or duodenal ulcers)* ஆகிய நோய்க்குறிகள் உள்ளவர்கள் இந்த ஆசனத்தைச் செய்ய வேண்டாம்.



உ
சிவமயம்

7. மேல் - கீழ் ஆசனம்

(விபரீதகரணி)

a. குதிகால்களைச் சேர்த்தும் பெருவிரல்களை விலக்கியும் வைத்தபடி நில்லுங்கள்.

b. மெல்ல மல்லாந்து படுங்கள்.

c. பின்புறங்கள் (பிட்டம்) தரையில் இருக்க, முழங்கால்களை மடக்கிக் கால்களை உயர்த்தி ஒரு தலைகீழ் 'ட' வைப்போல் அமையுங்கள். உங்கள் பெருவிரல்களை அசையுங்கள்.

d. உங்கள் கைகளால் இடுப்பைத் தாங்கி முழங்கைகளைத் தரையில் ஊன்றியபடி உடம்பை உயர்த்துங்கள். முழங்கைகள் இரண்டும் ஒன்றுக்கொன்று எவ்வளவு நெருக்கமாக இருக்க முடியுமோ அவ்வளவு நெருக்கமாக இருக்கட்டும். உங்கள் உடல் எடை முழங்கைகளாலும் தோள்களாலும் சமமாகப் பகிர்ந்து கொள்ளப்பட்டு இருக்கட்டும். இப்போது புவியீர்ப்பு விசையின் ஈர்ப்பு மையம் உங்கள் நெஞ்சுப் பகுதியில் அதாவது இதய நுரையீரல் பகுதியில் இருக்கும்.

e. மெல்லப் படிப்படியாக உடம்பைத் தரைக்குத் தாழ்த்தித் தளர்க.

எதற்கு உகந்தது?

மார்ச்சளி, நுரையீரல் எலும்புருக்கி நோய் *(pulmonary tuberculosis)* மூச்சு விடமுடியாதபடி நுரையீரலில் உண்டாகும் சீழ்க்கட்டி *(emphysema)*, அடிநா அழற்சி *(tonsillitis)* ஆகிய நோய்கள் இந்த ஆசனத்தைப் பயில்வதால் குணம் காணும் இந்த ஆசனப் பயிற்சி இதயத்தை உறுதிப்படுத்துகிறது. நிணநீர்ச் சுரப்பிகளையும் இதயத்தையும் உருவி விடுகிறது.

எதற்கு ஒவ்வாதது?

தண்டு வடத்தில் எலும்புப் பிசகு, தண்டுவடத்தில் வளர்ச்சிக் குறைபாடு *(spinal bifida* - சில பேருக்குப் பிறப்பிலேயே தண்டுவடத்தின் முழு வளர்ச்சிப் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும். இதன் விளைவாக பக்கவாதம் முதலிய நோய்த்தாக்குதல்கள் உண்டாகும். கால்களை இயக்க முடியாமல் போகும்) தைராய்டு மிகைச் சுரப்பு, இரத்தக் கொதிப்பு, இதயநோய் உள்ளவர்கள் இந்த ஆசனத்தை செய்ய வேண்டாம். மாதவிடாயின் தொடக்க நாள்களிலும் இதைச் செய்ய வேண்டாம்.



8. பாதி மீன் ஆசனம்
(அர்த்த மத்ஸ்யாசனம்)

a. குதிகால்களைச் சேர்த்தும் பெருவிரல்களை விலக்கியும் வைத்தபடி நில்லுங்கள்.

b. மல்லாந்து படுங்கள்.

c. உங்கள் முன்னங்கால்களைத் தரையில் அழுத்தி விறைத்தபடி உங்கள் நெஞ்சை உயர்த்துங்கள். உடல் ஒரு வில்போல வளையட்டும். கழுத்தை நீட்டி எக்கி, உச்சந்தலை தரையில் படியுமாறு வையுங்கள். இந்த நிலையில் உங்கள் தலை, முன்னங்கைகள், பின்புறங்கள் (பிட்டம்) கால்கள் ஆகிய உறுப்புகள் மட்டுமே தரையில் பட்டுக்கொண்டு இருக்கும். உங்கள் முதுகும் தோள்களும் தரையில் படாமல் மேலுயர்ந்து வில்போல வளைந்து இருக்கும்.

d. தரையில் அழுத்தியிருக்கும் முன்னங்கால்களைத் தளர்த்தி உங்கள் கால்களின் மேல் வைத்து அவற்றைத் தளர்த்திக் கொள்ளுங்கள். விறைத்திருக்கும் கால்களையும் தளர்த்திக்கொள்ளுங்கள்.

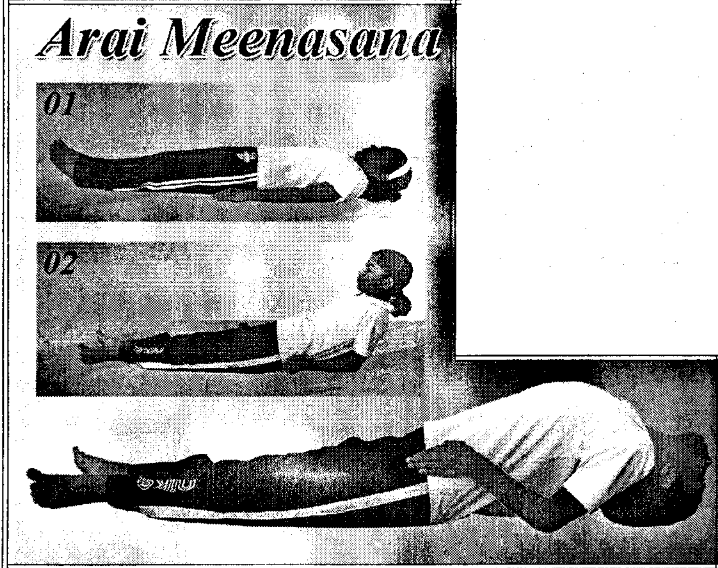
e. கைகளைத் தரைக்குக் கொண்டு வந்து முதுகைத் தரைக்குத் தாழ்த்தித் தளர்க.

எதற்கு உகந்தது?

மீன் ஆசனம் செய்ய முடியாதவர்கள் இதைச் செய்யலாம். உறக்கமின்மைக் கோளாறு உள்ளவர்களுக்கு இந்த ஆசனத்தைச் செய்வதால் நல்ல உறக்கம் வரும்.

நன்மைகள்

இடுப்பெலும்பை அகட்டுகிறது. இதனால் குழந்தைப்பேறு எளிதாகிறது. பிட்யூட்டரி மற்றும் பினியல் சுரப்பிகளின் சுரப்பாற்றலைத் தூண்டுகிறது. பின்புறம் தட்டையாகிக் கவர்ச்சியிழந்து விடாமல் பாதுகாக்கிறது. முதுகுக் கூனலைச் சரிசெய்கிறது. இடுப்பிலிருந்து தொடைக்குச் செல்கிற நரம்பில் உண்டாகும் இழுப்புகளிலிருந்து பாதுகாக்கிறது. உறக்கமின்மை யிலிருந்து விடுவிக்கிறது. தற்குறிப்பேற்றத்துக்கு *(auto - suggestion)*, அதாவது தனக்குத் தானே சில நற்குறிப்புக்களைச் சொல்லி உற்சாகமூட்டிக் கொள்ளும் நிலைக்கு இந்த ஆசனம் மிகவும் உதவுகிறது. சிறிது நேரம் தூங்கினாலும் போதும் என்ற நிலையை உருவாக்குகிறது. மன அழுத்தங்ளிலிருந்து விடுபாடு உண்டா கிறது. தோள்பட்டைக்குக் கீழ் ஒரு நீளத் தலையணையை வைத்துக் கொண்டும் இதைச் செய்யலாம்.



9. கலப்பை ஆசனம்
(ஹலாசனம்)

a. குதிகால்களைச் சேர்த்தும் பெருவிரல்களை விலக்கியும் வைத்தபடி நில்லுங்கள்.

b. மல்லாக்கப் படுங்கள்.

c. தலை, முதுகு, பின்புறங்கள் தரையில் இருக்க, கால்களை உயர்த்துங்கள்.

d. தோள்நிலையாசனமாகிய சர்வாங்காசனத்தில் செய்ததுபோல உடம்பையும் உயர்த்துங்கள். கைகள் தரையில் படிந்தபடி இருக்கட்டும் மேலுயர்ந்த உடம்பில் கால்களை மேலும் முன்னோக்கி நீட்டி, காற்பெருவிரல்கள் தலைக்கு முன்னால் தரையைத் தொடுமாறு செய்யுங்கள். (தொட முடியா விட்டாலும் முடிந்த அளவுக்குத் தரையை நோக்கிப் பெருவிரல்களை நீட்டுங்கள்). இப்போது உங்கள் தலை, உடம்பு, கால்கள் இவை ஒரு முக்கோணத்தின் மூன்று பக்கங்களைப்போல அமைந்திருக்கின்றன. ஒவ்வொரு நிலையையும் மெல்லப் படிப்படியாகச் செய்யுங்கள்.

e. கழுத்தில் வலியோ பிடிப்புகளோ உண்டாகாமல் மடங்கிய நிலையிலேயே மெல்ல அசைந்தாடிக் கொண்டிருங்கள்.

f. மெல்லக் கால்களையும் உடம்பையும் படிப்படியாகப் பழைய நிலைக்குக் கொண்டு வந்து தளர்க.

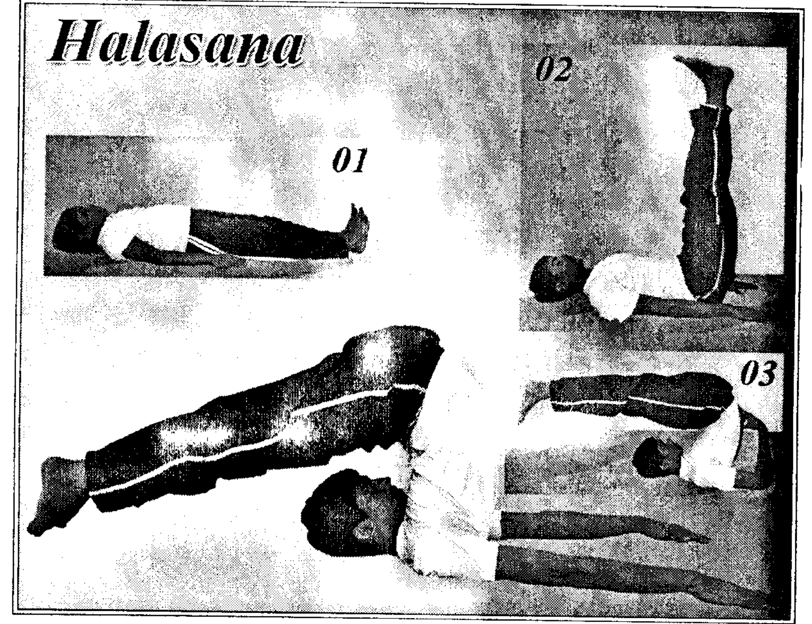
எதற்கு உகந்தது?

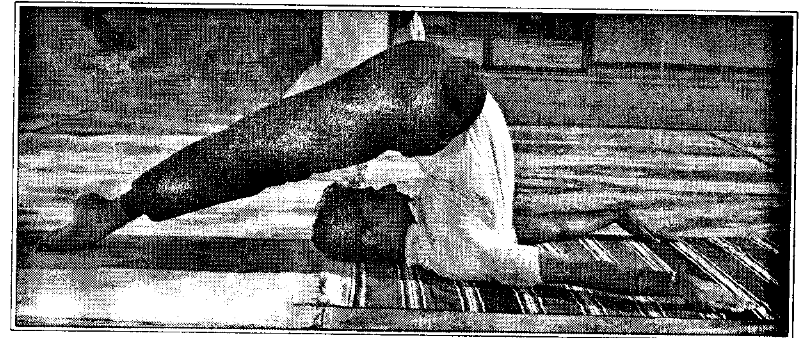
தண்டுவடக் கோணல் நோய்க்கு *(scoliosis -* தண்டுவடம் இயற்கைக்கு முரணாக ஒருபுறமாகக் கோணியிருக்கும் நோய்)

நல்லது. பிள்ளைப் பேறுக்குப் பிறகு *Lumbar Lordosis* என்ற திமிர்வாத நோய் உண்டாகாத வண்ணம் முதுகுப்புறத் தசை இறுக்கங்களை, பிடிப்புக்களைத் தளர்த்திவிடும். இதயம் முதலிய உள்ளுறுப்புக்களை உருவிவிட்டு ஆறுதல் அளிக்கும். உடற் பருமனைக் குறைக்கும். கருவுற்ற இரண்டு மாதங்கள் வரை செய்யத் தகுந்தது. குதத்தைச் (மலவாயைச்) சுற்றியிருக்கும் தசையை உறுதிப்படுத்துகிறது. இதனால் காம எழுச்சியைக் கட்டுப்படுத்த முடிகிறது. தண்டுவடப் பகுதியில் ஓடும் நரம்புகளில் உண்டாகும் சிக்கல்களைச் சரி செய்கிறது. கழுத்துப் பாகத்திலிருக்கும் விசுத்திச் சக்கரத்தை உசுப்புகிறது. செரிமான உறுப்புகள், எருவாய் (குதம்), கருவாய் (ஆண் - பெண் குறிகள்) ஆகிய உறுப்புகளின் செயற்பாடுகளைச் சீர் செய்கிறது.

எதற்கு ஒவ்வாதது?

இரத்தக் கொதிப்பு, குடலிறக்கம் ***(hernia)***, தண்டுவட எலும்புப் பிசகு முதலிய கோளாறுகள் உள்ளவர்கள் செய்யத் தகாது. முதுகு, இடுப்பு ஆகிய பகுதிகளில் வலியுள்ளவர்கள், கழுத்துப் பகுதியில் கீழ்வாத நோய் ***(arthritis)*** உள்ளவர்கள் செய்யத் தகாது. இந்த ஆசனத்தைச் செய்யும்போது கழுத்தின் அடிப்பாகத்தில் உள்ள ஏழாவது முள்ளெலும்பில் பெரும் அழுத்தம் உண்டாவதால், கழுத்துத் தண்டுப் பகுதியில் பலவீனம் உள்ளவர்கள் இதைக் கண்டிப்பாகச் செய்யக்கூடாது.





உ
சிவமயம்

10. பாம்பு ஆசனம் (புஜங்காசனம்)

a. குதிகால்களைச் சேர்த்தும் பெருவிரல்களை விலக்கியும் வைத்தபடி நில்லுங்கள்.

b. குப்புறப் படுங்கள். கைகள் இரண்டும் பக்கவாட்டில் தொடைகளை ஒட்டியிருக்கட்டும்.

c. தலை, தோள்கள், மேலுடம்பு ஆகியவற்றை உயர்த்துங்கள். உயர்த்தியும் தாழ்த்தியும் இதைப் பலமுறை செய்யுங்கள்.

d. கைகளை முன்புறம் கொண்டுவந்து உள்ளங்கைகளைத் தரையில் ஊன்றித் தோள்களில் உடம்பைத் தாங்கி மெல்ல உடம்பை மேலே உயர்த்துங்கள். உடம்பு பின்னோக்கி வளைந்த நிலையில் தலையை உயர்த்தி மேலே பாருங்கள். இந்நிலையில் இடுப்பு தரையிலும் முழங்கைகள் நெஞ்சிற்கு அருகிலும் இருக்கும்.

e. உடம்பைத் தாழ்த்துங்கள், கைகளை முன்னால் நீட்டி உள்ளங்கைகள் இரண்டையும் கும்பிடுவதுபோல் ஒன்று சேருங்கள் எல்லா மனத் துயரங்களையும் இறைவன் காலடியில் சேர்பித்து விட்டதாக எண்ணிக் கொள்ளுங்கள்.

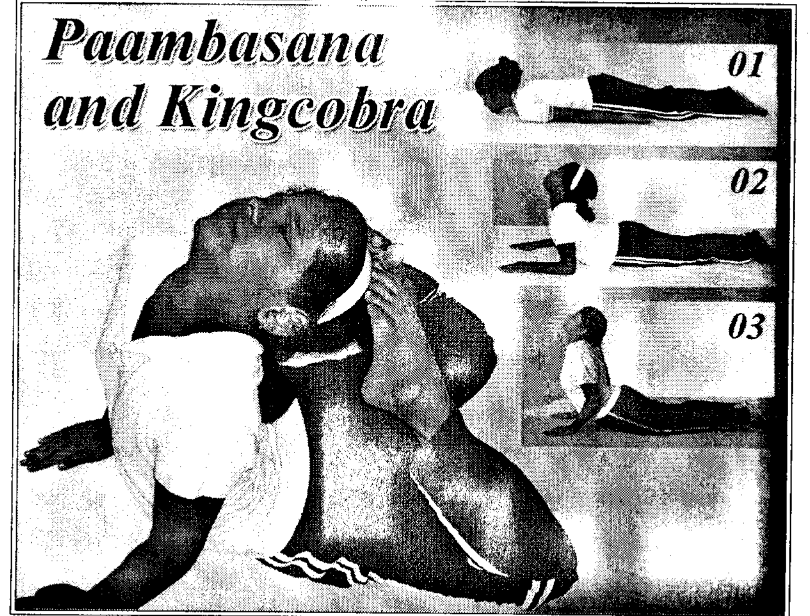
f. தலையைத் தூக்கி உடம்பை மெல்ல மேலே உயர்த்துங்கள். கைகளை பக்கவாட்டுக்குக் கொண்டு செல்லுங்கள். பிறகு அவற்றை முன்னே கொண்டு வந்து ஒன்றோடொன்று கூட்டிக் கைத்தட்டுங்கள். உடம்பைத் தாழ்த்தித் தலையைக் கீழ் கொண்டு வந்து நெற்றியை நிலத்தில் படியுமாறு வையுங்கள். இதை மீண்டும் மீண்டும் செய்யுங்கள். பிறகு தளர்க.

எதற்கு உகந்தது?

தோள்கள், கழுத்து, மேல் முதுகு ஆகிய பகுதிகளில் உண்டாகும் இறுக்கத்தைப் பாம்பு ஆசனம் தளர்த்துகிறது. தண்டுவடத்தை நீட்டி வலுவூட்டுகிறது. நெஞ்சையும் தோள்களையும் அகலமாக்குகிறது. அடிவயிற்றை நீட்டியும் நெகிழ்த்தியும் உருவி விடுகிறது. இதன் விளைவாக மலச்சிக்கல் நீங்குகிறது. கருமூல உறுப்புகள் ***(reproductive system)*** வலு வேற்றப்படுகின்றன. இந்த ஆசனத்தைச் செய்யும்போது பழைய இரத்தம் சிறுநீரகங்களிலிருந்து பிதுக்கி வெளியேற்றப்பட்டுத் தூய்மை செய்யப்படுகிறது. கழுத்தைப் பின்னோக்கி வளைப் பதனால் தைராய்டு சுரப்பிக் கோளாறுகள் சரி செய்யப்படுகின்றன. மேலுடம்பிலும் கீழுடம்பிலும் உறைந்து கிடக்கும் ஆற்றல்களை ஒருங்கிணைக்கவும் இந்த ஆசனம் உகந்தது.

எதற்கு ஒவ்வாதது?

தண்டுவடத்தில் நரம்புக் கோளாறுகள் உள்ளவர்கள், தண்டு வட வளர்ச்சியில் பாதிப்புகள் உள்ளவர்கள் ***(spinal bifida)*** முதுகு வலி உள்ளவர்கள், கர்ப்பிணிகள் இதைச் செய்ய வேண்டாம்.



உ
சிவமயம்

11. யோக முத்திராசனம்

முதல் வகை

a. குதிகால்களைச் சேர்த்தும் பெருவிரல்களை விலக்கியும் வைத்தபடி நில்லுங்கள்.

b. அமருங்கள்.

c. இடது காலை வலது தொடைமேல் வையுங்கள். இடது கையால் இடது முழங்காலை மென்மையாக மேலும் கீழும் அசைத்து ஆறுதல் அளியுங்கள்.

d. வலது காலை இடது தொடைமேல் வையுங்கள். வலது கையால் வலது முழங்காலை மென்மையாக மேலும் கீழும் அசைத்த ஆறுதல் அளியுங்கள். (இந்த நிலையில் அமர முடியாதவர்கள் இயல்பாக நாம் அமர்வதுபோலச் சம்மணம் கொட்டி அமர்க.)

e. கைகளால் காற்பெருவிரல்களைப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் மேலுடம்பை முன்னால் வளையுங்கள். பின்புறங்கள் (பிட்டம்) தரையில் அமைந்திருக்கட்டும். முதுகை நன்கு நீட்டி வளையுங்கள். மெல்ல மெல்ல அசைந்து அசைந்து நெற்றியால் நிலத்தைத் தொட முயலுங்கள். நெற்றியால் நிலத்தைத் தொட முடிந்த பிறகு மூக்கால் பிறகு முகவாயால் மெல்ல நிமிர்ந்து பழைய நிலைக்கு மீளுங்கள். தளர்க.

இரண்டாம் வகை

f. நாபி முத்திரை கைகளில் முட்டி பிடித்து இரண்டு கைமுட்டிகளையும் ஒன்றோடொன்று சேர்த்து (விரல் முழிகள் அல்லது கணுக்களின் மேடுகள் பள்ளங்களில் பதியுமாறு) வைத்துக் கொண்டு அவற்றை மேலும் கீழும் அசையுங்கள். இரண்டு பற்சக்கரங்கள் ஒன்றில் ஒன்று பதிந்து

உருள்வதைப்போல இது விரல்களின் அடிப்பாகத்திலிருக்கும். நரம்பு முடிப்புகளை உருவிவிட்டு ஆறுதலளிக்கிறது.

g. கைமுட்டிகளை அசைப்பதை நிறுத்துங்கள். அவற்றை ஒன்றோடொன்று சேர்த்த நிலையில் அப்படியே அடிவயிற்றில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இப்போது முன்னோக்கி வளையுங்கள். பலமுறை வளையுங்கள். கைமுட்டிகள் அடிவயிற்றில் அழுத்தியபடி இருக்கட்டும். பத்மாசன நிலையில் நீங்கள் அமர்ந்திருந்தால் (அதாவது தொடைகளின்மேல் கால்களை வைத்து அமர்ந்த நிலையில் இருந்தால்) குதிகால்களை அழுத்தியபடி இருக்கட்டும்.

மூன்றாம் வகை

h. கைகளை முதுகுக்குப் பின்னால் கட்டி, முடிந்தால் உங்கள் காற் பெருவிரல்களைப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். (முடியா விட்டால் கைகளை முதுகுக்குப் பின்னால் கட்டிய நிலையில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்)

i. முன்னால் வளையுங்கள். இதைப் பலமுறை செய்யுங்கள்.

j. கைகளை, கால்களை பழைய நிலைக்குக் கொண்டு வந்து தளர்க.

எதற்கு உகந்தது?

குண்டலினி ஆற்றல் எந்தத் தடையுமில்லாமல் மேலேற உதவுகிறது. நிலைகொள்ள உதவுகிறது.

முதல் வகை

Lumber Lordosis என்ற திமிர்வாத நோய்க்கு நல்லது. முதுகுப்புறக் கீழ்வாதத்துக்கு நல்லது. மார்பின் கொள்ளளவைக் கூட்டுகிறது.

இரண்டாம் வகை

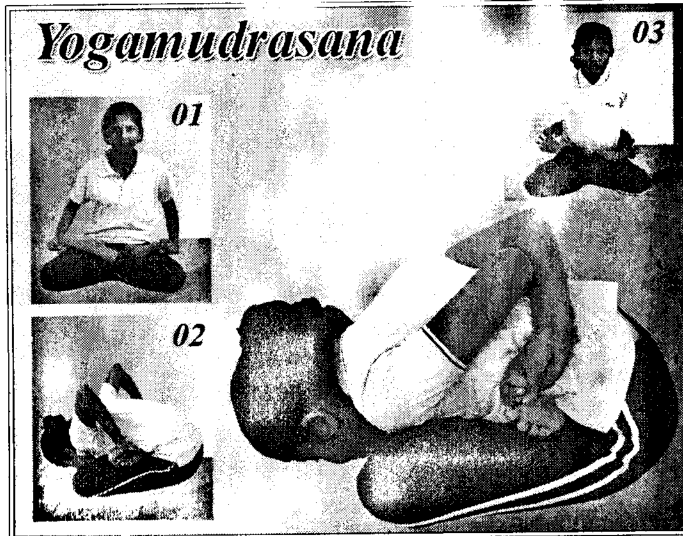
(கைமுட்டிகள் இரண்டும் சேர்ந்த நிலை) மலச்சிக்கல் நீக்கும். கைகளில் உள்ள நரம்புகளுக்கு ஆறுதல் அளித்து வலுவேற்றும். தொப்புள் பகுதியில் அமைந்திருக்கும் மணிபூரச் சக்கரத்தை உசுப்பும்.

மூன்றாம் வகை

(கைகளை முதுகுக்குப் பின்னால் கட்டிய நிலை) தோள், முழங்கை, மணிக்கட்டு, ஆகியவற்றில் உண்டாகும் பிடிப்புக்களைத் தளர்த்துகிறது. மேல்நிலை ஆதாரங்களில் ஆற்றலைச் சேமிக்க உதவுகிறது.

எதற்கு ஒவ்வாதது?

முழங்கால் பிடிப்புக்கள், இதய நோய், மோசமான முதுகு வலி நோய், அறுவை மருத்துவத்துக்கு ஆட்பட்டவர்கள், அண்மையில் குழந்தை பெற்றவர்கள் செய்ய ஒவ்வாதது.



12. பாதி சக்கர ஆசனம்

(அர்த்த சக்கராசனம்)

a. குதிகால்களைச் சேர்த்தும் பெருவிரல்களை விலக்கியும் வைத்தபடி நில்லுங்கள்.

b. மல்லாக்கப் படுங்கள்.

c. கால்களை மடக்கி பின்னங்கால்கள் பின்புறங்களில் (பிட்டத்தின்) அருகில் இருக்குமாறு வையுங்கள். தோள் அகலத்துக்கு இடைவெளி இருக்கலாம். முழங்கால் மேல்நோக்கியிருக்கட்டும்.

d. கைகளை தோளுக்கு அருகில் உள்ளங்கை தரையில் படியுமாறு வையுங்கள். முழங்கை மேல்நோக்கியிருக்கட்டும்.

e. தரையில் படிந்திருக்கும் உடம்பை மேலே உயர்த்துங்கள் குறைந்த பட்சம் ஆறு விரற்கடை அளவாவது தலையைப் பின்னோக்கிக் கிழே தொங்கவிடுங்கள். உச்சந்தலை தரையைத் தொடட்டும். உடம்பு எடையைக் கால்கள், கைகள், தலை மூன்றும் சமமாகப் பங்கிட்டுக் கொள்ளும்படிப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

f. உடம்பைத் தாழ்த்தி மறுபடியும் நிலை *d* க்கு திரும்புங்கள்.

g. கைகளைப் பக்கவாட்டுக்குக் கொண்டு வாருங்கள். கால்களை நீட்டிக் கொள்ளுங்கள்.

h. தலையை இருபுறமும் அசைத்துத் தளர்த்திக் கொள்ளுங்கள்.

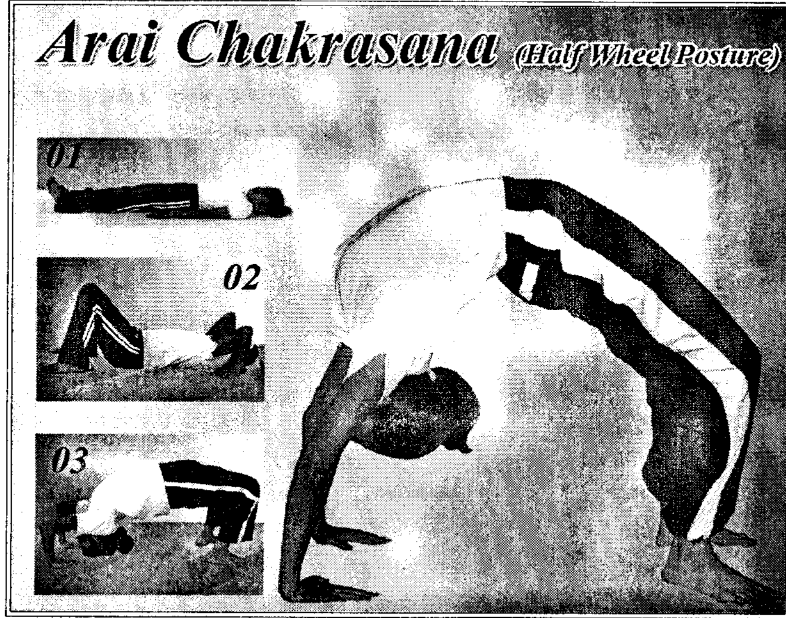
எதற்கு உகந்தது?

பிட்யூட்டரி மற்றும் பினியல் சுரப்பிகளைத் தூண்டுகிறது. உச்சந் தலைப் பகுதியில் உள்ள சகஸ்ராரச் சக்கரத்தை உசுப்புகிறது. நினைவாற்றலை அதிகரிக்கிறது. முதுமையைத் தள்ளிப்போட

உதவுகிறது. கூனல் முதுகைச் சரி செய்ய உதவுகிறது. முதுகுத் தண்டில் ஏற்பட்டிருக்கும் வட்டெழும்புப் பிசகைச் சரிசெய்ய உதவுகிறது. உடம்புக்கு இசிவை நெகிழ்ச்சியை *(agility)* உண்டாக்குகிறது. தசைகளுக்கு மெருகேற்றகிறது.

எதற்கு ஒவ்வாதது?

கழுத்துப் பாகத்தில் கீல்வாதம் முற்றிய முதுகுத் தண்டு வட்டெலும்புப் பிசகுகள் (முதுகுத் தண்டு வட்டெலும்புப் பிசகை அதன் ஆரம்ப நிலையில் சரிசெய்யலாம்.) இதயநோய், இரத்தக் கொதிப்பு ஆகிய நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் இதைச் செய்ய வேண்டாம்.



13. அமர்ந்த கொக்கு ஆசனம்

(பஸ்சிமோத்தாசனம்)

a. குதிகால்களைச் சேர்த்தும் பெருவிரல்களை விலக்கியும் வைத்தபடி நில்லுங்கள்.

b. மல்லாக்கப் படுங்கள்.

c. கைகளைத் தலைக்கு மேலாக நீட்டுங்கள். அப்படியே எழும்பி உட்காருங்கள். கைகள் மேலோக்கிய வண்ணம் இருக்கட்டும். முதுகை நன்றாக நீட்டி முன்னோக்கி வையுங்கள். தலை கீழ்நோக்கி இருக்கட்டும். மெல்ல குதிரை ஓட்டுவதுபோல் உடம்பை அசைத்து, நீட்டிய கைகளைப் பாதங்களுக்கு அப்பாலும் கொண்டு செல்ல முயலுங்கள் கால்கள் தரையை ஒட்டியே இருக்கட்டும்.

d. அசைவதை நிறுத்திக் கைகளால் இரு காற்பெரு விரல் களையும் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். அல்லது கணுக்கால் பகுதியைப் பிடித்துக் கொண்டாலும் சரி கால்களை விறைப் பாக நீட்டிக் கொள்ளுங்கள். ஆழமாக மூச்சிழுங்கள். எந்த இடம் மிகவும் இறுக்கமாக இருப்பதாக உங்களுக்குத் தோன்றுகிறதோ அந்த இடத்துக்கு உங்கள் பிராணனைச் செலுத்துங்கள். மூச்சுக்காற்றை வெளியேற்றும் போது அந்த இறுக்கத்தையும் சேர்த்து வெளியேற்றுங்கள்.

e. கைகளைத் தலைக்கு மேல் நீட்டியபடி மெல்லத் தளர்ந்து மல்லாந்து படுங்கள்.

f. கைகளைப் பக்கவாட்டுக்குக் கொண்டு வாருங்கள் தளர்க.

எதற்கு உகந்தது?

இடுப்பைச் சுற்றியுள்ள அதிகப்படியான கொழுப்பை நீக்குகிறது. மூலம், நீரிழிவு நோய் ஆகியவற்றுக்கு நல்லது. ஆண்களின் இன உறுப்பின் விதைப்பைக்கு அருகில் அமைந்திருக்கும் பசைச் சுரப்பியில் வீக்கத்தைத் தவிர்க்கிறது. *(prostate gland -* இந்தச் சுரப்பி சுரந்து தரும் பசை போன்ற நீர்மத்தின் வழியாகத்தான் விந்து

நீந்தி வெளியேறுகிறது.) சிறுகுடல், பெருங்குடல் இவற்றின் இயக்கத்தைத் தூண்டி மலச்சிக்கலைப் போக்குகிறது. வயிற்றுவலி மற்றும் செரிமானக் கோளாறுகளுக்கு நல்லது. வயிற்றுத் தசைகளை நீவி உறுதிப்படுத்துகிறது. உள்ளுறுப்புகளான கல்லீரல், சிறுநீரகம், கணையம் முதலியவற்றின் செயல்பாட்டைச் சீரமைக்கிறது. தண்டுவடக் கீல்வாதத்தைச் சரி செய்ய உதவுகிறது. விளையாட்டுகளில் ஈடுபடும் முன் இந்த ஆசனத்தைச் செய்வதால் தசைப்பிடிப்பு உண்டாகாமல் தவிர்க்கப்படுகிறது. பசியைத் தூண்டுகிறது. இடுப்பின் கீழ்பகுதியில் உண்டாகும் தசை இறுக்கத்தைத் தவிர்க்கிறது. ***Lumbar Lordosis*** என்ற திமிர்வாத நோய்க்கு நல்லது. முதுகுப்புறத் தசை வலியைப் போக்குகிறது. சுவாதிஷ்டானச் சக்கரத்தை உசுப்புகிறது. மலட்டுத்தன்மையைப் போக்குகிறது. பெண்களின் இன உறுப்புச் சிக்கலைத் தீர்க்கிறது.

எதற்கு ஒவ்வாதது?

கூனல் முதுகுள்ளவர்கள் செய்ய வேண்டாம். இடுப்பு - முதுகு நரம்புப் பின்னல் வலி இருக்கும்போது செய்ய வேண்டாம். இல்லாத காலங்களில் செய்தால் அந்த வலி மீண்டும் வராமல் தவிர்க்கப்படும்.



உ
சிவமயம்

14. விட்டில் ஆசனம்

(சலபாசனம்)

a. குதிகால்களைச் சேர்த்தும் பெருவிரல்களை விலக்கியும் வைத்தபடி நில்லுங்கள்.

b. குப்புறப் படுங்கள்.

c. வலது கையை வலது இடுப்பிலிருந்து சில விரல்கடைகள் தள்ளியிருக்குமாறு வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

d. வலப்புறம் ஒருக்களித்து இடது காலைத் தூக்குங்கள். இடது கையை இடது தொடைமேல் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

e. வலது காலைச் சற்று மடக்கிக் கொள்ளுங்கள். தலையைத் தரையில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒரு கத்திரிக்கோலை இயக்குவதுபோல இடதுகாலை மேலும் கீழுமாக இயக்குங்கள். இடது கால் மடக்காமல் நேராக இருக்கட்டும்.

f. இயக்குவதை நிறுத்துங்கள். இடது காலைக் கீழிறக்கி மறபடியும் குப்புறப் படுத்த நிலைக்கு மீளுங்கள்.

g. இப்போது இடதுகையை இடது இடுப்பிலிருந்து சில விரற்கிடைகள் தள்ளியிருக்குமாறு வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

h. இடப்புறம் ஒருக்களித்து வலது காலைத் தூக்குங்கள். வலது கையை வலது தொடைமேல் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

i. இடது காலைச் சற்று மடக்கிக் கொள்ளுங்கள். தலையைத் தரையில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒரு கத்திரிக்கோலை இயக்குவதுபோல வலது காலை மேலும் கீழுமாக இயக்குங்கள். வலது கால் மடங்காமல் நேராக இருக்கட்டும்.

j. இயக்குவதை நிறுத்துங்கள். வலது காலைக் கீழிறக்கி மறுபடியும் குப்புறப்படுத்த நிலைக்கு மீளுங்கள்.

k. இப்போது இரண்டு கால்களையுமே ஒருசேர இடுப்பிலிருந்து தூக்குங்கள். பக்கவாட்டில் வைக்கப்பட்டுள்ள உங்கள் கைகளால் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். பிறகு கால்களைக் கீழிறக்கித் தளர்க. இதை மூன்று முறை செய்க.

எதற்கு உகந்தது?

சுகப்பிரவசம் ஆக உதவும். பின்புறங்களின் (பிட்டம்) தசையைத் திரட்சிப் படுத்த மிக உகந்த ஆசனம். முதுகுவலியை என்னவென்று கேட்கும். கால்கள், இடுப்பு ஆகிய பகுதிகளில் உள்ள தசைநார்களை உறுதிப்படுத்தும். நீரிழிவு நோய்க்கு நல்லது. இனப்பெருக்க உறுப்புக்களுக்கு இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கும். இதனால் பெண்களின் மலட்டுத்தன்மை நீங்கும். ஆண்களுக்கு மலட்டுத்தன்மை நீங்குவதோடு விதைப்பையிலுள்ள பசைச்சுரப்பியின் சுரப்பைச் சீரமைக்கும். மூலாதாரச் சக்கரத்தைச் உசுப்பும். அங்கே உறைந்து கிடக்கும் குண்டலினி ஆற்றலையும் எழுப்பும். கல்லீரல், சிறுநீரகம், கணையம் முதலிய அக உறுப்புக்களை உருவிவிட்டுச் சுகப்படுத்தும்.

எதற்கு ஒவ்வாதது?

இதயநோய் உள்ளவர்கள் அல்லது இதயம் பலவீனமாக உள்ளவர்கள் இதைத் தவிர்ப்பது நல்லது. அல்லது தகுந்த வகையில் மிக மெதுவாகச் செய்யலாம். இல்லாவிட்டால் இதயத்துக்கும் அக உறுப்புக்களுக்கும் அதிக அழுத்தம் உண்டாகி சீர்குலைவு ஏற்படும்.



15. வஜ்ரொலி முத்திரை ஆசனம்

(அல்லது துரித ஹலாசனம்)

a. குதிகால்களைச் சேர்த்தும் பெருவிரல்களை விலக்கியும் வைத்தபடி நில்லுங்கள்.

b. மல்லாக்கப் படுங்கள்.

c. பின்புறங்கள் தரையில் இருக்க, கால்களை மடக்கித் தூக்குங்கள்.

d. முழங்கால்களுக்குக் கீழ் கைகளைக் கொடுத்துக் கட்டிக் கொள்ளுங்கள்.

e. மெல்ல உட்காருங்கள். உங்கள் பின்புறங்கள் (பிட்டம்) மட்டும் தரையில் இருக்க, கால்கள் தூக்கிய வண்ணமும் நெற்றி முழங்கால்களைத் தொடுமாறு நெருக்கமாகவும் இருக்கட்டும்.

f. அப்படியே பின்புறமாக உருளுங்கள். கால்கள் தலைக்கு அப்பால் தரையைத் தொடும்படி இருக்க, நெற்றி முழங்கால்களைத் தொடும் நிலையில் இருக்கட்டும்.

g. இப்போது முன்புறமாக உருளுங்கள். கால்கள் சற்று நீள, தொடைகளின் அடிப்பகுதி தரையைத் தொட, குதிகால்களின் பின்பகுதிகள் தரையைத் தொட, நெற்றி முழங்கால்களை ஒட்டியவாறு இருக்கட்டும்.

h. நிலை *f* - ஐயும் நிலை *g* யையும் பலமுறை செய்யுங்கள். பிறகு உருள்வதை நிறுத்துங்கள். பழையபடி பின்புறங்கள் மட்டும் தரையில் இருக்க நிலை *e* க்கு மீளுங்கள்.

i. மெல்ல அப்படியே படுங்கள். கைகளைப் பழையபடி பக்கவாட்டுக்குக் கொண்டு வாருங்கள். கால்களைத் தரையில் நீட்டிக் கொள்ளுங்கள். தளர்க.

எதற்கு உகந்தது?

மலட்டுத்தன்மை, ஆண்மையின்மை, இழந்துபோன உயிர்ச்சக்தியை மீளப்பெறுதல், உடம்பை ஒளிமிக்கதாக ஆக்குதல். குதத் தசையை (மலவாய்த் தசை) வலுப்படுத்துதல். காம ஆற்றலைக் கட்டுப்படுத்துதல். மூலாதாரத்தில் உறைந்து கிடக்கிற குண்டலினியை எழுப்புதல். சினைப்பையை வலுப்படுத்துதல். குடலிறக்கத்தைச் சரி செய்தல். இரத்த ஓட்டத்தைச் சீர்செய்தல் ஆகியவற்றுக்கு உகந்தது.



16. சப்தவஜ்ராசனம்

a. குதிகால்களைச் சேர்த்தும் பெருவிரல்களை விலக்கியும் வைத்தபடி நில்லுங்கள்.

b. மண்டியிடுங்கள். முழங்கால்களும், பாதங்களும் சேர்ந்த நிலையில் இருக்கட்டும்.

c. இப்போது முழங்கால்கள் சேர்ந்த நிலையில் இருக்க, பாதங்களை மட்டும் சற்று விலக்கி வையுங்கள். பாதங்களின் இடைவெளியில் பின்புறங்கள் தரையில் படுமாறு அமருங்கள்.

d. அப்படியே முழங்கால்களின் மேலாக எழுந்து பிறகு பின்புறங்கள் (பிட்டம்) தரையில் படும்படி அமருங்கள். இப்படிப் பலமுறை செய்யுங்கள்.

e. கால்களை மடக்கிய வண்ணமே தரையில் மல்லாந்து படுங்கள். தலை, தோள்கள் ஆகியன தரையில் படட்டும்.

f. கைகள் இரண்டையும் தலைக்குப் பின்னால் ஒன்றுக்கொன்று குறுக்காக வைத்து தோள்பட்டைகளைத் தட்டுங்கள். இவ்வாறு பலமுறை செய்யுங்கள்.

g. தட்டுவதை நிறுத்துங்கள். கைகளை இயல்பு நிலைக்கு கொண்டு வாருங்கள். நிலை *c* க்கு திரும்புங்கள்.

h. மெல்ல அமர்ந்திருக்கும் உடம்பை மேல் எழுப்பி, மண்டியிட்ட நிலைக்கு வாருங்கள். கால்களை ஒன்று சேருங்கள். எழுந்து நில்லுங்கள்.

எதற்கு உகந்தது?

செரிமானக் கோளாறுகள், வாய்வுத் தொந்தரவு ஆகியவற்றுக்கு நல்லது. கால் தசைநார்கள் வலுப்பெறுகின்றன. கைகளைப் பாதிக்கும் நரம்புக் கோளாறுகள் குணம் காண்கின்றன. தண்டுவட வட்டெலும்புப் பிசகைச் சீர்செய்ய உதவுகிறது. இடுப்புப் பகுதி நரம்புக் கோளாறுகள் சீர் பெறுகின்றன. முட்டியிலுள்ள தசைநார் இறுக்கங்களைத் தளர்த்துகிறது. முட்டிகள், கால்கள், பெருவிரல்கள் ஆகியவற்றில் உண்டாகும் தசை வலிகள் நீங்குகின்றன.

எதற்கு ஒவ்வாதது?

கடுமையான இடுப்புப் பாதிப்புகள், தண்டுவடக் கோளாறுகள், முழங்கால் பிசகுகள் கொண்டவர்கள் இதைச் செய்ய வேண்டாம்.



17. முக்கோண ஆசனம்
(திரிகோணாசனம்)

a. குதிகால்களைச் சேர்த்தும் பெருவிரல்களை விலக்கியும் வைத்தபடி நில்லுங்கள்.

b. கால்களை அகட்டுங்கள். கைகளை பக்கவாட்டில் தோள் மட்டத்தில் நீட்டுங்கள்.

c. வலது ஆட்காட்டி விரலைப் பாருங்கள். இடது ஆட்காட்டி விரலால் இடது காற் பெருவிரலைத் தொடுங்கள். இதைச் செய்யும்போது கைகளையோ கால்களையோ மடக்காதீர்கள்.

d. பிறகு வலதுகாற் பெருவிரலைத் தொடுங்கள்.

e. மீண்டும் இடதுகாற் பெருவிரலைத் தொட்டுப் பின் நிமிருங்கள்.

f. இப்போது இடது ஆட்காட்டி விரலைப் பாருங்கள். வலது ஆட்காட்டி விரலால் வலதுகாற் பெருவிரலைத் தொடுங்கள்.

g. பிறகு இடதுகாற் பெருவிரலைத் தொடுங்கள்.

h. மீண்டும் வலதுகாற் பெருவிரலைத் தொட்டுப் பின் நிமிருங்கள்.

i. முன்னால் வளையுங்கள். உங்கள் தலை இரண்டு முழங்கால்களுக்கும் நடுவிலுள்ள இடைவெளியில் இருக்கட்டும். பிறகு இடுப்பளவுக்கு நிமிர்ந்து பின் மீண்டும் முன்னால் வளையுங்கள். இவ்வாறு சில முறை செய்யுங்கள்.

j. நிறுத்துங்கள். நிமிர்ந்து நில்லுங்கள். இப்போது பின்னோக்கி வளையுங்கள் நிமிருங்கள்.

k. கைகளைப் பரப்பியபடி, விரித்த கால்களை அசைக்காமல், 90 டிகிரி அளவுக்கு வலப்பக்கமாக உடம்பைத் திருப்புங்கள்.

l. அந்த நிலையிலேயே முன் வளைந்து தலையை வலது முழங்காலை நோக்கிக் கொண்டு வாருங்கள். பின்

இடுப்பளவுக்கு நிமிர்ந்து மீண்டும் முன்னால் வளையுங்கள். இவ்வாறு சில முறை செய்யுங்கள்.

m. நிறுத்துங்கள். உடம்பை வலப்பக்கம் திருப்பிய நிலையிலேயே நிமிர்ந்து நில்லுங்கள். அப்படியே இடதுபக்கமாகப் பின்னோக்கி வளையுங்கள். சில நொடி அப்படியே இருங்கள்.

n. நிமிருங்கள் வலப்பக்கம் திரும்பியிருக்கும். உடம்பைப் பழையபடி இயல்பு நிலைக்குக் கொண்டு வாருங்கள்.

o. இப்போது கைகளைப் பரப்பியபடி, விரித்த கால்களை அசைக்காமல் 90 டிகிரி அளவுக்கு இடப்பக்கமாக உடம்பைத் திருப்புங்கள்.

p. அந்த நிலையிலேயே முன் வளைந்து தலையை இடது முழங்காலை நோக்கிக் கொண்டு வாருங்கள். பின் இடுப்பளவுக்கு நிமிர்ந்து பின் மீண்டும் முன்னால் வளையுங்கள். இவ்வாறு சில முறை செய்யுங்கள்.

q. நிறுத்துங்கள், உடம்பை இடப்பக்கம் திருப்பிய நிலையிலேயே நில்லுங்கள். அப்படியே வலதுபக்கமாகப் பின்னோக்கி வளையுங்கள். சில நொடிகள் அப்படியே இருங்கள்.

r. நிமிருங்கள். இடப்பக்கம் திரும்பியிருக்கும் உடம்பைப் பழையபடி இயல்பு நிலைக்குக் கொண்டு வாருங்கள்.

s. கைகளைத் தொங்கவிடுங்கள். குதிகால்களைச் சேர்த்தும் பெருவிரல்களை விலக்கியும் வைத்தபடி நில்லுங்கள். பிறகு கால்களைச் சௌகரியம்போல வைத்துக் கொண்டு தளர்க.

இந்த ஆசனத்துக்குப் பத்து வகை வேறுபாடுகள் உள்ளன. மாற்று ஆசனங்களும் இந்த ஆசனத்துடனேயே இணைக்கப் பட்டிருக்கின்றன. இந்த ஆற்றல் வாய்ந்த ஆசனத் தொடர் தண்டுவடத்தை இழுத்து நீட்டியும் தளர்த்தியும் அதனை வலுவுள்ளதாக்குகிறது. உடம்பின் பக்கவாட்டுத் தசைகளும் இதே மாதிரியாக இழுபட்டும் சுருங்கியும் நெகிழ்வு பெறுகின்றன. தண்டுவடப் பகுதியின் எல்லா நரம்புகளும் முழுவீச்சில் இரத்த

ஓட்டம் பெறுகின்றன. இந்த ஆசனம் நரம்பு மண்டலத்தைத் தூண்டுவதால் உடம்பில் ஆற்றலைச் சுமந்து செல்லும் எல்லா ஆற்றல் கால்வாய்களிலும் ஆற்றல் நிரம்பிப் பெருகுவதைக் காண்பீர்கள்.

எதற்கு உகந்தது?

தண்டுவடப் பகுதிசார்ந்த பல்வேறு கோளாறுகளுக்கு நல்லது. இடுப்பு, அடிமுதுகு ஆகியவற்றில் நரம்புப் பிசகுகளினால் ஏற்படும் வலியைக் குணம் காண வைக்கும். நினைவாற்றலைப் பெருக்கும். நீண்ட நேரம் தியானத்தில் அமர்ந்திருப்பதற்கான ஆற்றலை வழங்கும். தண்டுவடப் பகுதி நரம்புகளை பலப்படுத்துவதோடு அடிவயிற்றுப் பகுதியில் உள்ள உள்ளுறுப்புக்களையும் வலுவுள்ள தாக்கும். குடல் அசைவைச் சீர்செய்யும். அதன் விளைவாக மலச்சிக்கலைப் போக்கும். களைப்பைப் போக்கும்.



உ
சிவமயம்

18. முற்றத் தளர்நிலை
(பூரண சவசாந்தி ஆசனம்)

a. குதிகால்களைச் சேர்த்தும் பெருவிரல்களை விலக்கியும் வைத்தபடி நில்லுங்கள்.

b. மல்லாந்து படுங்கள்.

c. தலையையும் கழுத்தையும் இப்புறமும் அப்புறமுமாக அசையுங்கள். அசைப்பதை நிறத்துங்கள். தளர்க.

d. வலக்கை விரல்களை மடக்கி முட்டிப் பிடியுங்கள். இறுக்குங்கள். தளர்க.

e. வலது முன்கையைச் (முழங்கைவரை) சற்று மேலே தூக்குங்கள் பிறகு உணர்வற்ற கைபோல அதைக் கீழே போடுங்கள்.

f. வலது கையை முழுமையாகச் (தோள்வரை) சற்று மேலே தூக்குங்கள். பிறகு உணர்வற்ற கைபோல அதைக் கீழே போடுங்கள்.

g. நிலை ***d,e,f*** ஆகியவற்றை இடது கைக்கும் செய்யுங்கள்.

h. வலது காற் பெருவிரலை முன்னும் பின்னும் அசையுங்கள். விரல்களை விரித்து விலக்குங்கள்.

i. அவ்வாறே இடதுகாற் பெருவிரலுக்கும் செய்யுங்கள்.

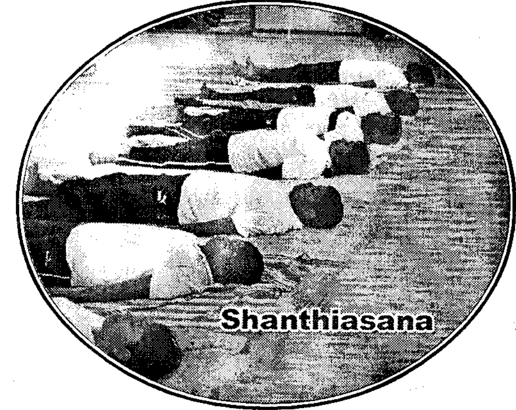
j. பாதங்களை (தரையை விட்டுத் தூக்காமல்) இப்புறமும் அப்புறமுமாக அசையுங்கள்.

k. வலது காலை முழுமையாகச் சற்று மேலே தூக்குங்கள். பிறகு உணர்வற்ற கால்போல அதைக் கீழே போடுங்கள்.

l. அவ்வாறே இடது காலுக்கும் செய்யுங்கள்.

m. சாந்தி மந்திரத்தைச் சொல்லுங்கள்.

இது உடம்பை இறுக்கிப் பின் தளர்த்தும் நுட்பமாகும். யோகம் பயிலும் தொடக்க நிலை மாணவர்களுக்கு ஆறுதல் வழங்கும் மிகச் சிறந்த நுட்பமாகும். இது உடம்பின் பல்வேறு பகுதிகளை அதிகப் படியாக இறுக்கிப் பின் இறுக்கத்தைத் தளர்த்திப் படிப்படியாகவும் முறையாகவும் ஆறுதல் உண்டாக்குகிறது. தசைகளில் இறுக் கத்தை உண்டாக்குவதன் மூலம் மாணவர் உடம்பில் இறுக்கம் உண்டாகும் அனுபவத்தைப் பெறுகிறார். பின்னர் தளர்த்தும்போது தளர்வில் உண்டாகும் ஆனந்தத்தை அனுபவிக்கி றார். ஆற்றல் உடம்பு முழுவதும் பெருக்கெடுக்கிறது. உடம்பில் ஓர் இளஞ்சூடு பரவுகியது. ஆழ்ந்த விடுதலை உணர்வு உண்டாகிறது.



உலகளாவிய அமைதி மந்திரம்
(சாந்தி மந்திரம்)

ஓம் சாந்தி சாந்தி ஷாலோம் சத் நாம் சாது
தாவோ ஏம் அவும் ஸ்பிரிட் சுவாமி காமி
ஆமின் ஆமென் ஆவ்மென்
சேலா ஹம்
ஆவம்.

(இவை அமைதியைக் குறிக்கப் பல்வேறு சமய மரபுகளிலும் வழங்கப்படும் சொற்களாகும்)

எதற்கு உகந்தது?

இது ஆசன வணக்கத்துக்கு (ஆசனம் எண் 1) மாற்று ஆசனம். கால்களை இப்புறமும் அப்புறமும் அசைப்பதால் இடுப்பு, அடிமுதுகு நரம்புகள் ஆறுதல் அடைகின்றன. ஆழ்ந்த, புத்துணர்வு தருகிற குட்டித் தூக்கம் போட வசதியான ஆசனம் களைப்பு, மனவிறைப்பு, மன அழுத்தம் ஆகியவற்றிலிருந்து விடுவிக்கிறது. சாந்தி மந்திரம் மன அமைதியை உண்டாக்குகிறது.

பாபாஜியின் கிரியாயோகம் சத்தியமான இறை உண்மையுடன் நம்மை ஒருங்கிணைக்கும் அறிவியல் பூர்வமான கலையாகும். பதினெட்டுச் சித்தர்கள் வழங்கிய படிப்பினைகளிலிருந்து தேர்ந்தெடுத்துத் தொகுக்கப்பட்டு புதிய யுகத்தின் ஆன்மீகத் தேவைகளை நிறைவு செய்வதற்காக இந்தியாவின் மகாகுரு பாபாஜி நாகராஜாவால் வழங்கப்பட்டது. அது பல்வேறு நுட்பங்கள் அடங்கிய கீழ்வரும் ஐந்து நெறிகளைக் கொண்டது.

கிரியா ஹட யோகம்

உடம்பைத் தளர்த்தி ஆறுதலளிக்கும் ஆசனங்கள், தசைப் பூட்டுகளான பந்தங்கள், சைகைகளான முத்திரைகள் ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியது இது. நல்ல உடல் நலத்தையும் அமைதியையும் தருகிறது. ஆற்றல் மையங்களான சக்கரங்களால் உசுப்பி விடுகிறது.

கிரியா குண்டலினிப் பிராணாயாமம்

நுண்ணிய ஆன்மீக ஆற்றல்களை உடல் முழுவதும் பரப்பும் வகையில் மேற்கொள்ளப்படும் மூச்சுப் பயிற்சி. கிரியா யோகம்

ஒருவருடைய வாழ்வில் உடல், மூச்சு, மனம், அறிவு, உயிர் ஆகிய ஐந்து நிலைகளிலும் ஒருங்கிணைந்த மாற்றத்தையும் வளர்ச்சியையும் உண்டாக்குகிறது. இதை யார் வேண்டுமானாலும் பயிற்சி செய்யலாம். மகிழ்ச்சியையும் அமைதியையும் பெறலாம்.

படிப்பிக்கப்படும் முறை

1. கிரியா யோக தீட்சை

கிரியா குண்டலினிப் பிராணாயாமம் (6 படி நிலைகள்)
கிரியா தியான யோகம் (7 முக்கியமான தியான நுட்பங்கள்)
கிரியா ஹட யோகம் (18 ஆசனங்கள்)
ஆகியன வார இறுதி நாட்களில் தெளிவாகப் பயிற்றுவிக்கப்படும். அல்லது மாலை நேரங்களில் தொடர் வகுப்புகளில் பயிற்றுவிக்கப்படும்.

2. ஆன்மீக நோன்பு *(Spiritual Retreat)*

சக்கரங்களை உசுப்புவது, அறிதுயில் (உடல் உறங்க, உயிர் விழிப்போடு இருத்தல்) அமைதி, மூச்சுப் பயிற்சி, தியானம் ஆகியவற்றை நாளாந்த வாழ்வில் எப்படி மேற்கொள்வது என்பவற்றோடு ஆற்றல் மிக்க மந்திரங்களில் தீட்சை வழங்கப்படும். இது இரண்டாம் நிலைத் தீட்சையாகும். கிரியா யோகத்தை வாழ்வின் ஒவ்வொரு நடவடிக்கையோடும் எப்படிப் பொருத்துவது என்பதை இதில் நீங்கள் அறிவீர்கள். இந்த இரண்டாம் நிலைத் தீட்சை இயற்கைச் சூழலில் உள்ள ஏதேனும் ஓர் ஆசிரமத்தில் வழங்கப்படும்.

3. சிறப்புப் பயிற்சி

இது மூன்றாவது நிலைத் தீட்சையாகும். இதற்கான முகாம் ஒன்பது நாட்கள் நடைபெறும். இந்த முகாமில் 144 நுட்பங்களில் அல்லது கிரியைகளில் பயிற்சி வழங்கப்படும். ஒருவருடைய உயிரில் பல்வேறு மேம்பாடுகளை உருவாக்கி சமாதி நிலைக்குக் கொண்டு செல்லும் நுட்பங்கள் இவை. சமாதி என்பது தன்னை அறிதல் அல்லது பேச்சு மூச்சற்ற இறைவனோடு ஒன்றிய நிலை.

கிரியா தியான யோகம்

அடிமன அழுக்குகளை களையவும் மனத்தை வென்று கைவசப்படுத்தவும் அவசியமான தியானம்

கிரியா மந்திர யோகம்

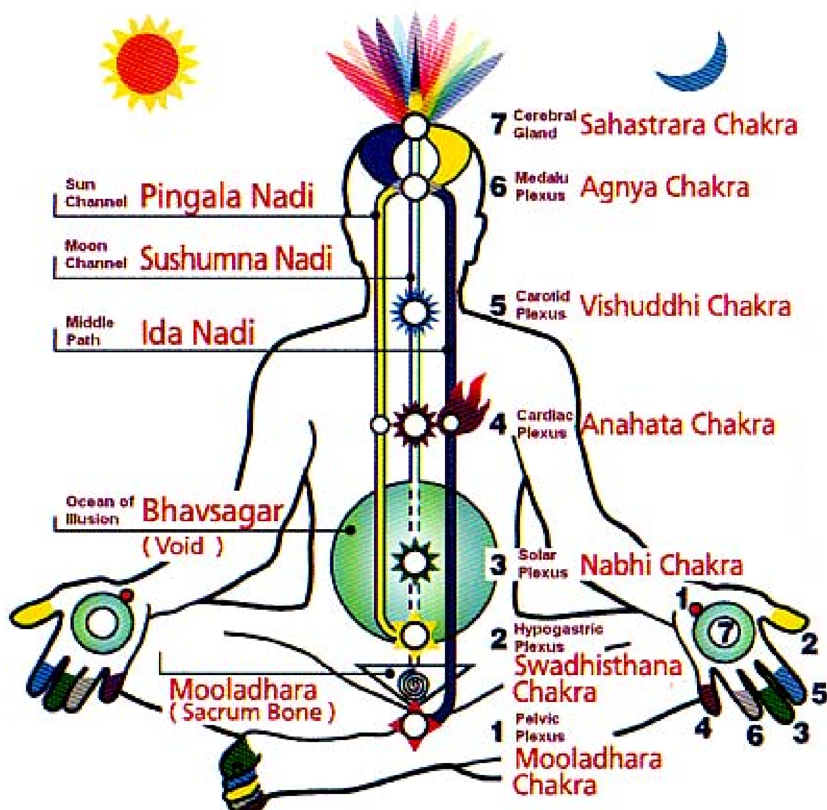
நுண்ணறிவையும் சக்கரங்களையும் உசுப்பிவிடும் நுண்ணிய அதிர்வொலிகள்.

கிரியா பக்தி யோகம்

அன்பையும் ஆன்ம இன்பத்தையும் பெருக்கும் பக்தி நடவடிக்கைகள், தொண்டுகள்.

****

Yoga Pranayama Awakens Kundalini Powers



Energy Centres & The Subtle System

Printed by Luxmi Printer. Colombo 13. Tel : 2448545